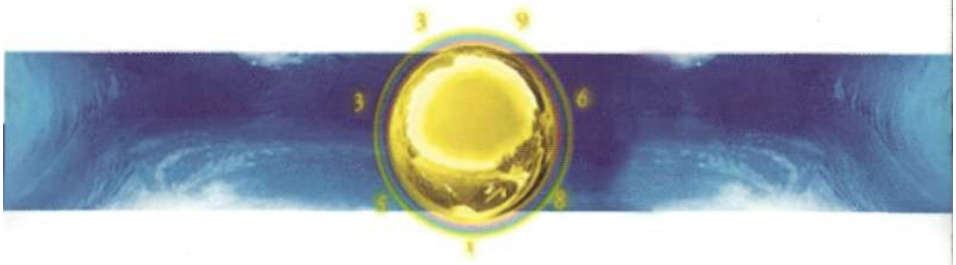
RUH ZİHİN BEDEN ŞİFASI

Mükemmel Sağlık ve Canlılık İçin
Eksiksiz Ruhsal Şifa Sistemi



Uluslararası çok satan
"DÖRT ANAHTAR"
kitabının yazarı

Dr. Zhi Gang Sha

Bir zamanlar kendilerine *Dans Eden Wu'lar* denilen bir grup bilge şaman klanı yaşardı. Yüzyıllar boyunca danslarıyla Yer ile Gök arasındaki dengenin korunmasını sağladılar. Tavsiyelerini dinleyen tüm hükümdarların halkı barış ve mutluluk içinde yaşadı. Danslarını sürdürdükleri sürece evrenin ışığı yerden ve halkların üzerinden uzak kalmadı. Ne zaman danslarını bıraksalar o kudretli ışık dünyadan uzaklaştı...

Klan Yayınları

Ruh, Zihin, Beden Şifası
Dr Zhi Gang Sha

Soul, Mind, Body Medicine
Dr Zhi Gang Sha

Yayın Yönetmeni	Cem Şen
Yazar	Dr Zhi Gang Sha
Türkçesi	Demet Taşkan
Kapak Tasarımı	Cem Şen
Baskı	Şenyıldız Matbaacılık.
Yayın Tarihi	Eylül 2006 (1. Basım)
İletişim Adresi	Narlıbahçe Sk. 19/1 Cağaloğlu, İstanbul
Telefon	0 212 522 15 64 - 3 hat
Faks	0 212 522 15 85
E-mail	iletisim@klankitap.com klanyayinlari@yahoo.com.tr
Internet Sitesi	www.klanyayinlari.com

© Dr Zhi Gang Sha, 2006
Bu eserin Türkçe yayın hakları Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Klan Yayınları'na aitti. Hiçbir surette yayıncının izni olmadan kullanılamaz. Yayıncının yazılı izni ile, kaynak gösterilmek suretiyle kullanılabilir.

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
Dr Zhi Gang Sha

Ruh, Zihin, Beden Şifası

1. Sağlık 2. Doğu Tıbbı 3. Egzersiz
4. Meditasyon 5. Qi gong 6. Felsefe

İstanbul, Klan Yayınları, 2006, 392 sayfa
ISBN: 975-6388-71-4

Ruh, Zihin, Beden Şifası

Mükemmel Sağlık ve Canlılık İçin Eksiksiz Ruhsal Şifa Sistemi

Dr. Zhi Gang Sha

Türkçesi: Demet Taşkan

klan

İÇİNDEKİLER

Önsöz 9
Giriş 13

1. Bölüm: Ruh, Zihin, Beden Şifasının Görüşleri ... 19

Ruh Gücü 19
Fiziksel Yaşam ve Ruhsal Yaşam 21
Anahtar Teoriler 22
Hastalıkların Sebepleri 30
Hastalığı Teşhis Etmek 38
Herkes Bir Şifacıdır 41

2. Bölüm: Ruh Gücü ... 45

Temel Ruh Bilgeliği 45
Ruh, Zihin ve Beden İlişkisi 49
Ruhun Gıdası 50
Merhaba Deyin Şifası 51
Evrensel Hizmet 57
Sevgi Tüm Tıkanıklıkları Eritir 57
Bağışlama Barış Getirir 60

3. Bölüm: Zihin Gücü ... 63

Zihin Gücü 64
Zihin Gücüne Odaklanmak 65
Zihin Gücünü Geliştirmek 71

4. Bölüm: Bir Dakikada Şifa ... 77

Başlamadan Önce ... 78
Weng Ar Hong ... 80
Kutsal Şifa Rakamları 3396815 ... 82
Sha'nın Altın Şifa Küresi ... 85
Karşılıksız Evrensel Hizmet ... 87

5. Bölüm: Evrensel Meditasyon ... 95

Meditasyon Tipleri ... 97
Meditasyon Yaparken Düşünmek ... 100
Görüntüleri Karnınıza Yerleştirmek ... 107
Evrensel Meditasyon Uygulaması ... 111
Enerjiyi, Canlılığı, Dayanıklılığı ve Bağışıklığı Artırmak İçin Evrensel Meditasyon ... 114
Kendinizi İyileştirmek İçin Evrensel Meditasyon ... 122
Başkalarını İyileştirmek İçin Evrensel Meditasyon ... 128
Grup Şifası İçin Evrensel Meditasyon ... 132
Uzaktan Şifa İçin Evrensel Meditasyon ... 134
Olumsuzluğu Gidermek İçin Evrensel Meditasyon ... 135
Karmanın Temizlenmesi İçin Evrensel Meditasyon ... 139
Yaşamı Dönüştürmek İçin Evrensel Meditasyon ... 144
Ruhsal Aydınlanma İçin Evrensel Meditasyon ... 148

6. Bölüm: Ruh, Zihin, Beden Şifasının Uygulamaları ... 155

Dört Güç Tekniği ... 156
Enerji Yörüngeleri ... 158
Kilo Vermek ... 176
Kanser İçin Dört Haftalık İyileşme Programı ... 178
Duygusal Dengesizlikleri İyileştirmek ... 197
Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın Daha Kapsamlı Uygulamaları ... 212

7. Bölüm: Yaygın Rahatsızlıkları İyileştirmede Dört Anahtar Tekniği'nin Kullanılması ... 225

Beden Gücü ... 226
Ruh Gücü ... 228
Ses Gücü ... 229
Zihin Gücü ... 230
Bazı Genel Talimatlar ... 231
Baş Rahatsızlıkları ... 234
Göz Rahatsızlıkları ... 249
Burun Rahatsızlıkları ... 257
Ağız Rahatsızlıkları ... 263
Kulak Rahatsızlıkları ... 269
Boyun Rahatsızlıkları ... 275
Akciğer Rahatsızlıkları ... 280
Soğuk Algınlıkları ... 288
Kalp Rahatsızlıkları ... 291
Dalak ve Mide Rahatsızlıkları ... 293
Karaciğer ve Safra Kesesi Rahatsızlıkları ... 305
Böbrek ve Mesane Rahatsızlıkları ... 315
Alt Karın Rahatsızlıkları ... 320
Kadınlara Özgü Rahatsızlıklar ... 326
Kan Damarı Rahatsızlıkları ... 329
Kemik ve Eklem Rahatsızlıkları ... 332
Deri Rahatsızlıkları ... 345

8. Bölüm: Koruyucu Bakım ... 351

Hastalıkları Önlemede Anahtar Unsurlar ... 351
Günlük Egzersizler ... 375

9. Bölüm: Şifanın Özü ... 381

İçsel Barış 382
Arınma 382
Sevgi ve Bağışlama 383
3396815 (San San Jiu Liu Ba Yao Wu) 384
Sha'nın Altın Şifa Küresi 385
Evrensel Meditasyon 385
Merhaba Deyin Şifası 385

Önsöz

Benim üç görevim var. Yaşamdaki görevlerimden ilki, şifacılığı öğretmek; insanlara, kendilerini ve başkalarını iyileştirme gücü vermek. Şifa için mesajım şu:

Ben, kendimi iyileştirme gücüne sahibim.
Sizler de kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz.
Ve birlikte, dünyayı iyileştirme gücüne sahibiz.

Yaşamdaki ikinci görevim ruh bilgeliğini öğretmek; insanlara kendi aydınlanmalarına ulaşabilmeleri için güç vermek. Ruh bilgeliğini öğretmekteki amacım, başkalarının ruhsal yolculuklarını tamamlamalarını sağlamak ve bunun yolu da ruhsal aydınlanmaya ulaşmaktan ve ardından, insanın ruhsal dünyadaki duruşunu güçlendirmekten geçiyor. Ruh yolculuğu için mesajım şu:

Ben, aydınlanma gücüne sahibim.
Sizler de aydınlanma gücüne sahipsiniz.
Ve birlikte, dünyanın aydınlanmasını sağlama gücüne sahibiz.

Yaşamdaki üçüncü görevim ise evrensel hizmet sunmak. Ben evrensel bir hizmetkarım. Sizler de evrensel hizmetkarlarsınız. Herkes ve her şey birer evrensel hizmetkardır. Ev-

rensel bir hizmetkar, evrensel hizmet sunar; bu da, evrensel sevgiyi, evrensel bağışlamayı, evrensel barışı, evrensel şifayı, evrensel kutsamayı, evrensel uyumu ve evrensel aydınlanmayı içerir. Evrensel hizmet için mesajım şu:

Hiçbir karşılık beklemeksizin evrensel hizmet sunuyorum.

Sizler de hiçbir karşılık beklemeksizin evrensel hizmet sunuyorsunuz.

Ve birlikte, karşılık beklemeksizin, evrensel hizmet sunuyoruz.

Ruh, Zihin ve Beden Şifası ile ben, bu üç amacımın hepsini birden gerçekleştirebileceğim bir araç olarak, çığır açıcı bir şifa sistemi yarattım. Bu kitap sizlere, kendinize ve başkalarına nasıl şifa vereceğinizi öğretecek. Aynı zamanda grup şifacılığını ve uzaktan şifa vermeyi de öğreneceksiniz. Bunun da ötesinde bu kitap ruhunuzu, zihninizi ve bedeninizi tamamen dönüştürmenize olanak sağlayacak. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nı dünyaya sunmaktan gurur duyuyorum.

Kendi şifa yolculuğum kırk yıldan uzun bir süre içerisinde çalışma, kişisel gelişim, klinik pratikler, öğretmenlik ve kişisel deneyimler sayesinde ilerledi. Altı yaşımda tai chi ve on yaşımda qi gong çalışmaya başladım ve hemen ardından kung fu, I Ching ve feng shui'nin derin bilgeliklerine sıra geldi. Batı tıbbı üzerine eğitim gördüm ve Çin'de tıp doktoru ünvanı aldım. Aynı zamanda geleneksel Çin tıbbı üzerine çalıştım; bir şifalı bitki ve akupunktur uzmanı oldum.

En saygıdeğer ustam Dr. Zhi Chen Guo'dan Zhi Neng tıbbını öğrendim (Zhi Neng, "zihin ve ruhun bilgeliği ve yetenekleri" anlamına gelir.) Ruh, Zihin ve Beden Şifası'ndaki irfanın büyük bir kısmı, Guo Usta'nın öğretilerinden kaynaklanır. Onlar olmasaydı, bu kitabı yazamazdım.

Hem bir tıp doktoru hem de geleneksel Çin tıbbı uzmanı olarak Batı tıbbını, geleneksel Çin tıbbını ve diğer tüm şifa-

cılık yaklaşımlarını bütünüyle takdir ediyorum. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nı yaratmak için Batı tıbbının, geleneksel Çin tıbbının, Zhi Neng tıbbının ve yine Guo Usta'dan öğrendiğim Beden Boşluk Tıbbı'nın iyileştirme güçleri ve bilgisini, Budacılık, Taoculuk, Konfüçyüsçülük ve Hıristiyanlığı da içeren antik felsefelerden ve dinlerden olduğu kadar çağdaş ve alternatif şifacılık yaklaşımlarından da elde edilen ruhsal şifa bilgisi ile bir araya getirdim. Sezgisel güçlere sahip biri olarak kendi yeteneklerimi de içeren dışa dönük ruhsal kanallarım sayesinde irfan ve bilgi sahibi oldum. Tüm bu çalışmaları bir arada yürüttüğüm koca bir yaşamın ardından, Guo Usta'nın, Cennet'teki ruhsal atalarımın, kendi ruhumun ve İlahi Varlık'ın (Yaratıcı, Kaynak, veya evrenin kendisi) rehberliğinde Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nı oluşturmayı başardım.

Bu kitabı yazmaktaki temel amacım, tıbbın gelecekteki rotası olacağına inandığım bir yol haritası çizmekti. Aynı zamanda, kendinizi ve başkalarını bir an önce iyileştirmeye başlayabilmeniz için size güç verecek pratik araçlar sunmaya çalıştım. Sizler de Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nı tıpla veya insan sağlığı ile ilgili herhangi bir geçmişiniz olmaksızın öğrenebilirsiniz.

Şifacılık konusunda Batı tıbbı ve diğer şifacılık yöntemleri ile uyumlu bir yaklaşım sunuyorum. Bu yaklaşım hiçbir yan etkiye yol açmaz. Sağlığınız konusunda kendinize önemli bir rol öngörmenizi sağlamak için size güç verir ve mümkün olduğu kadar kısa sürede şifa bulmanız için yardımcı olur. Umarım Ruh, Zihin ve Beden Şifası tıp, sağlık, şifa ve yaşam dönüştürme konularında tamamen farklı bir açıdan düşünmenize öncülük eder.

İlerleyen sayfalarda pek çok güçlü iyileştirme tekniği ile karşılaşacaksınız. Her bir bilgelik mücevheri, şifa ihtiyaçlarınız için güçlü bir iyileştirme aracı ve evrensel bir hizmetkar olacaktır. Her birini sevgiyle, takdirle ve saygıyla kullanın ki yaşamınıza değer biçilemez bir sağlık ve kutsama getirsin.

Unutmayın ki, sevgiyi ve bağışlamayı da içeren karşılıksız evrensel hizmet, sizin, sevdiklerinizin ve tüm evrenin sağlığına giden yolun kapısını aralayacak altın bir anahtardır.

Bırakın Ruh, Zihin ve Beden Şifası sizlere ve başkalarına hizmet etsin.

Teşekkürler, teşekkürler, teşekkürler.

Giriş

Son yıllarda zihin-beden tıbbı giderek popülerleşti ve geniş bir kesim tarafından kabul edilir hale geldi. Bu yaklaşım, psikolojik ve duygusal koşullarımızın fiziksel sağlığımız üzerindeki etkileri ve yine sağlığımızı etkileyen irade, rahatlama, meditasyon, inanç, beklenti ve zihinsel güçler ile ilgilenen zihin-beden ilişkisine vurgu yapmaktadır. Zihin-beden tıbbı üzerine yürütülen araştırmalarda patlama gerçekleşmiştir. Doktorlar ve hastaneler zihin-beden pratiklerini desteklemekte, hatta pek çok durumda bu tedavileri sunmakta ve sağlık sigortaları bu tedavilerin daha büyük bir kısmını kapsamaktadır.

Hem Batı hem de Doğu tıbbı konusunda yetişmiş bir pratisyen hekim olarak zihin-beden tıbbının ileriye doğru bir adım attığını, ancak henüz yeterli aşama kaydetmediğini düşünüyorum. Bu adım, en önemli unsuru, yani ruhu görmezden gelmektedir. Ruh bilinçtir, zeka ve yaratıcılıktır. Aynı zamanda şifa verme ve kutsama güçlerine sahiptir. Yalnızca kendi ruhunuzun (bedeninizin ruhunun) değil, aynı zamanda sistemlerinizin, organlarınızın ve her bir hücrenizin ruhlarının da kendilerini ve sizi iyileştirme güçleri vardır. Gerçekte bedenimizin, sistemlerimizin, organlarımızın ve hücrelerimizin ruhları ile iletişim kurabilir, ve onlardan kendilerini iyileştirmelerini isteyebiliriz.

Ruh, Zihin ve Beden Şifası, ruhun gücünü anlamayı temel aldığından, yirmi birinci yüzyıl için çığır açıcı bir tedavi yön-

temi olacaktır. Bu yaklaşım, zihinsel gücün tamamlayıcısı olan ve onu geliştiren ruhsal güce vurgu yapmaktadır. Ruhun iyileştirilmesi, Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın anahtarı ve onun temel prensibinin özüdür: Önce ruhu iyileştirin, zihnin ve bedenin sağlığı onu takip edecektir.

Ruhun gücünü kullanarak, bedenimizin, sistemlerimizin, organlarımızın ve hücrelerimizin ruhları ile iletişim kurarak ve onlardan kendilerini iyileştirmelerini isteyerek kendimizi iyileştirmeyi öğrendiğimizde, doğrudan tüm Buda'ları, azizleri, koruyucu melekleri, ölmüş ustalarımızı ve İlahi Varlık'ı (veya kendi inanç sisteminizde nasıl adlandırıyorsanız onu) şifa vermeleri ve bizleri kutsamaları için çağırmış oluruz. İnsanlar kendilerine şifa vermeleri için dua yoluyla ruhsal dünyayı nasıl yardıma çağıracaklarını anlıyorlar, ama aldıkları sonuçlar çok çeşitli olabiliyor. Bunun sebebi insanın ruhsal dünyanın şifa gücünden en büyük yararı sağlayabilmek için belli ruhsal prensipleri ve kuralları takip etmesi zorunluluğudur. Bu kitapta sizlere bu derin bilgeliği öğretecek ve uygulama için pratik hazineler sunacağım.

Bu pratik hazineler Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın özünü oluşturur. Bu tekniklerin pek çoğu, beş bin yıl önceki Sarı İmparator döneminden beri özenle korunmuştur. Çin'deki milyonlarca insan tarafından, işe yaradığı kanıtlanmıştır. Bu kitapta sağlığınızı kazanmak ve sürdürmek, yaşam kalitenizi yükseltmek ve yaşamınızı uzatmak için gerekli iyileştirme programları ile koruyucu programlar bulacaksınız.

Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın iyileştirme teknikleri, bedenin sistemleri, organları ve hücrelerinin ruhları ve bilinçleri üzerinde iş görür. Bu teknikler doğrudan ve anında hücrelerin içlerindeki maddeyi ve dışlarındaki enerjiyi etkiler. Aynı zamanda depresyon, endişe, korku, öfke ve keder gibi duygusal dengesizlikleri iyileştirmek için duygusal beden üzerinde iş görür. Kuruntu ve kafa karışıklığı gibi zihinsel dengesizlikleri iyileştirmek için zihinsel beden üzerinde iş gö-

rür. Ve nihayet, kötü karmanızı temizlemek için gerekli teknikleri sunarak, ruhsal bedeniniz üzerinde iş görür.

Bu kitap hastalıkları açıklamak için eşsiz bir teoriyi, Madde-Enerji-Mesaj Teorisi'ni geliştirmektedir. Buna göre sağlığın bozulmasının üç ana sebebi vardır: madde tıkanıklıkları, enerji tıkanıklıkları ve mesaj tıkanıklığı, yani ruhsal tıkanıklıklar. Madde tıkanıklıkları hücreler içerisinde oluşur. Enerji tıkanıklıkları, hücreler arasında oluşur. Ruhsal tıkanıklıklar ise Mesaj Merkezi'nde, yani kalp çakrasında oluşur ve kötü karmaya, yani kişinin bu yaşamında ve önceki yaşamlarında yaptığı hataların toplamına bağlı olarak meydana gelir.

Ruh, Zihin ve Beden Şifası teknikleri, mesaj tıkanıklığı, yani ruhsal tıkanıklıkların fark edilmesi yoluyla çalışır. Madde ve enerji, mesajın taşıyıcılarıdır. Mesaj, ruhtur; madde ve enerji ile iletişim kurar ve onları etkiler. Eğer Ruh, Zihin ve Beden Şifası yöntemini uygularsanız, hücrelerin içlerindeki madde ve dışlarındaki enerji arasında süregiden oyun, hemen bir uyum içerisinde gerçekleşmeye başlayacak ve dengeye gelecektir.

Ruhsal gücün arkasındaki gerçek güç, karşılıksız sevgi, bağışlama ve hizmettir. Bunlar şifanın altın anahtarlarıdır. Sevgi tüm tıkanıklıkları eritir. Bağışlama huzur getirir. Herkes ve her şey birer evrensel hizmetkardır. Tıkanıklıkları gidermek ve şifayı doğurmak için Dört Güç Tekniği'nin (Beden Gücü, Ruh Gücü, Ses Gücü ve Zihin Gücü) yanı sıra karşılıksız sevgiyi ve bağışlamayı kullanırız. Bu teknikler sadece basit, pratik, güçlü ve etkili değil, aynı zamanda öğrenilmesi kolay tekniklerdir.

Bu kitapta kendinizi ve başkalarını iyileştirmek için yedi önemli yöntem sunuyorum:

1. *Merhaba Deyin Şifa Tekniği.* Bu teknik, ruhun gücünü şifa için yardıma çağırır. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın anahtarıdır ve öğrenebileceğiniz en basit ve en derin iyi-

leştirme tekniğidir. Merhaba Deyin Şifa Tekniği'ni bedeninizin, organlarınızın, sistemlerinizin ve hücrelerinizin ruhları gibi içsel ruhlar ile kutsal varlıkların ve doğanın ruhları gibi dışsal ruhlardan şifa dilemek için kullanabilirsiniz.

2. *Evrensel Meditasyon.* Evrensel Meditasyon DNA zincirlerinizden galaksilere kadar her şeyin ruhunun ve zihninin sahip olduğu iyileştirme gücünü yardıma çağırır. Evrensel Meditasyon ile bedeninizin her bir parçasını, yaşamınızı beslemek, iyileştirmek, kutsamak, açığa çıkarmak ve dönüştürmek için gözünüzde canlandırabilirsiniz.
3. *Şifanın Altın Anahtarları.* Sevgi tüm tıkanıklıkları giderir. Bağışlama huzur getirir. Hizmet, yaşamın amacıdır. Bu altın anahtarları, sağlığınızın ve yaşamınızın kapılarını açmak için kullanın.
4. *Bir Dakikada Şifa.* Bir Dakikada Şifa, madde ve enerji tıkanıklıkları ile ruhsal tıkanıklıkları ortadan kaldırmak için kullanılabilecek hızlı ve pratik bir tekniktir. Bunu sağlığınızı korumak için her yerde, her zaman ve her gün kullanın.
5. *Sık Görülen Hastalıklar İçin Dört Anahtar Tekniği.* Dört Güç Tekniği; Beden Gücü, Ruh Gücü, Ses Gücü ve Zihin Gücü'nden oluşur. Bu kitapta bu teknikleri yüzden fazla sık görülen hastalığı iyileştirmek için nasıl uygulayacağınızı öğreneceksiniz.

6. *İyileşme Programları.* Enerjinizi artırmak, kilo vermek, stresi azaltmak, duygularınızı dengelemek veya kanserden kurtulmakla ilgileniyorsanız, size sağlığınızı yeniden kazandıracak, adım adım uygulayabileceğiniz bir yöntemi öğrenmek için bu kitaba danışın.

7. *Koruma Programı.* İyileşme önemlidir, ancak sağlığı koru-

mak vazgeçilmezdir. Beş bin yıldan daha uzun bir süre önce Sarı İmparator'un dediği gibi: En iyi doktor insanlara hastalığı nasıl önleyeceklerini öğreten doktordur, hastalıkları iyileştiren değil.

Bu kitap, sağlığınızı en iyi seviyeye çıkarmak, yaşam kalitenizi yükseltmek ve yaşamınızı uzatmak için günde yarım saatten daha kısa bir süre içerisinde uygulayabileceğiniz, zamana saygılı teknikler öğretmektedir. Bu teknikler basit ve pratiktir. Bunları hemen öğrenebilir ve kendinizi iyileştirmek için uygulayabilirsiniz. Birkaç uygulamanın ardından, birkaç gün veya birkaç hafta içerisinde önemli sonuçlar alabilirsiniz. Ciddi, kronik ve yaşamı tehdit eden durumlarda önemli bir iyileşme kaydetmek ve sağlığınızı tümüyle geri kazanmak, birkaç hafta veya birkaç ay alabilir. Ruh, Zihin ve Beden Şifası, şimdiden pek çok yaşamı dönüştürmüştür. İşe yaramaktadır.

Ruh, Zihin ve Beden Şifası sizi, sevdiklerinizi, arkadaşlarınızı ve tüm insanlığı iyileştirmeye adamış, karşılık beklemeyen evrensel bir hizmetkardır. Aynı zamanda evrendeki tüm ruhlara hizmet etmeye adanmıştır. Derin şifa teknikleri sunmaktadır. İyileşmenin altın anahtarları olarak karşılıksız sevgiye ve bağışlamaya vurgu yapar. Yaşamın amacının hizmet etmek olduğunu fark etmeniz için size rehberlik eder. Her bir ruha, kaderini tamamlamak, yani ruhsal duruşunu güçlendirmek için öncülük eder. Dünya Ana üzerindeki ve evrendeki tüm ruhların nihai amacı, Cennet, Dünya ve insanlar arasındaki uyumu sağlamak için bir araya gelmek ve tek olmaktır.

İyileşme yalnızca insanlara özgü olmadığından, Ruh, Zi-

hin ve Beden Şifası da insanlara özgü değildir. Bu şifa yönteminin pratik araçları ev hayvanlarınıza, bitkilerinize, örgütlerinize, topluma, şehirlere, ülkelere, Dünya Ana'ya, diğer gezegenlere, diğer galaksilere ve tüm evrene uygulanabilir. Antik ruhsal felsefe şöyle der; "Bir insan küçük bir evrendir. Doğa ise büyük bir evrendir. Küçük evrende olan her şey, büyük evrende de olur. Büyük evrende olan her şey, küçük evrende de olur." Ruh, Zihin ve Beden Şifası sizlere hem birer küçük evren olan insanları, hem de büyük evren olan doğayı nasıl iyileştireceğinizi öğretir.

Ben Dünya Ana üzerindeki tüm insanların ve evrendeki tüm ruhların karşılıksız hizmetkarıyım. Kalbinizi ve ruhunuzu sevgime ve hizmetime açın. Kendimi gururla sizlere hizmet etmeye adıyorum.

Kalbimi ve ruhumu seviyorum.
İnsanlığı seviyorum.
Tüm kalpler ve ruhlar birleşsin.
Sevgi, barış ve uyum.
Sevgi, barış ve uyum.

1. BÖLÜM Ruh, Zihin, Beden Şifasının Görüşleri

Bu bölümde Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın, anahtar teorileri, tanı koyma yaklaşımını ve iyileştirme yönteminin temellerini içeren esas özelliklerini açıklayacağım. Bu bölümü okuduktan sonra hastalıkların temel sebeplerini ve onları nasıl iyileştirebileceğinizi anlayacaksınız. Kitabın geri kalanı sizlere Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın iyileştirme yöntemlerine dayalı, pek çok hastalık için özel uygulamalar ile sağlığınızı korumak ve hastalıkları önlemek için kullanabileceğiniz rehberlerin de yer aldığı kapsamlı araçlar sunacak.

Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın anahtar teorilerini incelemeye başlamadan önce bu teorilerin temel aldığı kavramlara, ruhun iyileştirme gücünün temellerinden ve fiziksel yaşam ile ruhsal yaşam arasındaki bağlantıdan başlayarak göz atalım.

RUH GÜCÜ

Beden ve onun bağışıklık sistemi büyük bir iyileştirme potansiyeline sahiptir. Parmağınızı kestiğinizde kesik kendiliğinden iyileşir. Soğuk algınlığına yakalandığınızda genelde hiçbir müdahale olmaksızın birkaç gün içinde düzelirsiniz. Hatta bir kemiğinizi kırdığınızda bu kırık bile kendiliğinden iyileşecektir. Ruh, Zihin ve Beden Şifası, gerçek şifacı olan ruh üzerinde yoğunlaşarak, bedeninizin potansiyelini artırmak ve

derinleştirmek suretiyle bedenin içsel iyileştirme yeteneği üzerinde iş görür.

Ruhun inanılmaz bir iyileştirici gücü vardır. Ancak bedeninizin ruhu, gücüne başvurabileceğiniz tek ruh değildir. Tıpkı her bir bedensel sistemin olduğu gibi, her bir organın, her bir hücrenin ve her bir DNA ve RNA zincirinin kendi ruhu vardır.

Batı tıbbının temel tedavi yöntemlerinden biri sistemlerin, organların ve hücrelerin işlevlerini düzeltmek için ilaçlar kullanmaktır. Geleneksel Çin tıbbı şifa vermek için bitkileri, akupunkturu ve tui na'yı (Çin masajı) kullanır. Ruh, Zihin ve Beden Şifası sistemleri, organları ve hücreleri düzeltmek ve iyileştirmek için bu yöntemlere ruhun gücünü ekler. Bilmeniz gereken tek şey çok sayıdaki "içsel" ruhunuzla nasıl iletişim kuracağınızı öğrenmektir.

Bedeninizin içsel ruhlarına ek olarak sonsuz sayıda "dışsal" ruhlar mevcuttur. Hayvanların, okyanusların, dağların, ağaçların, çiçeklerin, binaların, Dünya Ana'nın, diğer gezegenlerin, güneşin, ayın ve galaksilerin – hepsinin birer ruhu vardır. Gerçekte, her şeyin bir ruhu vardır. Tüm bu dışsal ruhların da inanılmaz iyileştirme güçleri bulunmaktadır ve sizler, bu ruhların güçlerini ruhunuzu, zihninizi ve bedeninizi iyileştirmek için nasıl kullanacağınızı da öğreneceksiniz.

Milyonlarca insan ruhsal dünyaya inanmaktadır. Bu inanç bir din veya başka bir inanç sistemi ile açığa vurulabilir. Ben İlahi Varlık'a (Yaratıcı'ya veya Kaynak'a) ve onun, tüm evrenin yaratıcısı olarak, tüm dinleri ve inanç sistemlerini içerdiğine inanıyorum. Budaların, azizlerin, koruyucu meleklerin ve aydınlanmış ustaların hepsi, İlahi Varlık'ın bir parçasıdır. Hepsinin inanılmaz bir ruhsal iyileştirme gücü bulunmaktadır; bu yüzden onlar da evrendeki inanılmaz şifa kaynaklarından biridir. Bu "dışsal" ruhlardan ruhumuzu, zihnimizi ve bedenimizi iyileştirmelerini isteyebiliriz. Bir dine bağlı olan veya olmayan çok sayıda insan tarafından edilen dualar, Ruh

Gücü'nün ve ruhsal iyileşmenin bir uygulamasıdır. Bu kitap duanın özünü ve neden işe yaradığını açıklayacaktır. Aynı zamanda sizlere nasıl daha etkili bir biçimde dua edebileceğinizi gösterecek pratik bir rehber sunacaktır. Uygun bir irfan ve bilgi sayesinde dualarınızın gücünü artırmayı ve İlahi Varlık'tan şifa mucizeleri elde etmeyi öğrenebilirsiniz.

FİZİKSEL YAŞAM VE RUHSAL YAŞAM

Evren yin ve yang olarak ikiye bölünebilir. Yang evren, içinde yaşadığımız fiziksel dünyadır. Yin evren ise evrendeki tüm ruhları içeren ruhsal dünyadır. Yin ve yang birbirinden ayrı ancak birbirleri ile bağlantılıdır.

İnsanoğlu olarak bizler, fiziksel dünyada yaşamaktayız. Yaşamlarımızı ve ilişkilerimizi fiziksel dünyanın yasalarına göre idare ederiz. Ancak, bilinçli bir şekilde bilip anlayamasak da, ruhlarımız ruhsal dünyanın yasalarına göre hareket etmek zorundadır. Bu yüzden fiziksel yaşamımız ruhsal yaşamımızdan ayrı düşünülemez. Bu gerçek, bilinçli veya bilinçsiz olsun giderek artan sayıda insanın kendilerini uyandırmak ve ruhsal yolculuklarını tamamlamak amacıyla ruhsal bilgeliğin peşinden gittiklerine tanık oldukça, çok daha açık hale gelmektedir.

Herkesin ve her şeyin bir fiziksel yaşamı ve bir de ruhsal yaşamı bulunmaktadır. Evrendeki bir ruhun, ruhsal bir varlığı, ruhsal bir yaşamı vardır. Bir ruh, insan olarak dünyaya geri döndüğünde fiziksel yaşama sahip olur. Benzer şekilde güneşin hem fiziksel, hem de ruhsal yaşamı bulunmaktadır. Ayın, gezegenlerin, ve tüm yıldızların birer fiziksel ve ruhsal yaşamları vardır. Fiziksel ve ruhsal yaşam birbirlerinden farklıdır, fakat bir arada bulunmaktadırlar. Birbirlerine hiz-

met ederler. Pek çok insan ilk önce fiziksel yaşamını tatmin etmek ister. Bunun aksine Ruh, Zihin ve Beden Şifası sizlere her şeyden önce ruhsal yolculuğunuzu tamamlamayı öğretir. Ancak bundan sonra fiziksel yaşamınızı tatmin etmek için büyük faydalar sağlayabilirsiniz.

Önce ruhu iyileştirin, zihnin ve bedenin sağlığı onu takip edecektir.

Önce ruhunuzu doyurun, zihin ve bedenin tatmini onu takip edecektir.

ANAHTAR TEORİLER

Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın anahtar teorileri basit, incelikli ve anlaşılması kolaydır, ancak irfan ve uygulama açısından derinliğe sahiptirler. İnsanların neden hastalandıkları ve nasıl iyileşebilecekleri hakkında açık bir görüş ortaya koyarlar. Bu teoriler Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın kendi kendini iyileştirme, başkalarına şifa verme, grup şifacılığı ve uzaktan iyileştirme yöntemlerinin temellerini oluşturur. Bu yöntemleri öğrendiğiniz zaman, Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın mesajını tam olarak anlayacaksınız:

Ben, kendimi iyileştirme gücüne sahibim.

Sizler de kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz.

Ve birlikte, dünyayı iyileştirme gücüne sahibiz.

Bir kez Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın yöntemlerini kullanmaya başladığınızda, bu mesajı hayata geçirmiş olacaksınız. Şimdi bu anahtar teorileri inceleyelim.

Hücre Teorisi

Bir beden, sinir sistemi, dolaşım sistemi, sindirim sistemi ve bağışıklık sistemi gibi farklı sistemlerden oluşmuştur. Ve her bir sistem de farklı organlardan meydana gelir. Örneğin sindirim sistemi ağzı, yemek borusunu, mideyi, ince bağırsağı, kalın bağırsağı, karaciğeri ve pankreası içerir. Bilimadamları beynin yaklaşık 15 milyon hücreden meydana geldiğini tahmin etmektedirler. Her bir hücre çekirdek, mitokondria, Golgi parçacığı ve diğer organeller gibi çeşitli birimlerden oluşur. Çekirdek, DNA ve RNA'yı içerir. Her bir hücre biriminin kendi işlevleri ve rolleri vardır. Hücre Teorisi'nin temel noktaları şu şekildedir:

- Bir hücre, bedenin işlev gören en küçük birimidir.
- Hücreler devamlı olarak titreşir, genişler ve birbirleri ile bağlantı kurarlar.
- Bu titreşim her bir hücrenin çevresinde enerji meydana getirir.
- Batı tıbbı, bakterileri, virüsleri, stresi, travmayı, kirliliği ve genetik faktörleri de içeren çok sayıda hastalık sebebi tanımlamıştır. Tüm bu faktörler hücresel titreşimi etkiler.
- Geleneksel Çin tıbbı, hastalıkların sebebi olarak rüzgar, soğuk, yaz sıcağı, kuruluk, ateş gibi doğal faktörleri, öfke, aşırı heyecan, endişe, üzüntü ve korku gibi duygusal faktörleri ve çığ düşmesi, yılan sokması ve sakatlanmalar gibi kazalara dayalı faktörleri hastalıkların sebepleri arasında tanımlamıştır. Tüm bu faktörler hücresel titreşimi etkiler.
- Herhangi bir şifa yaklaşımı tarafından tanımlanan tüm hastalık sebepleri hücresel titreşimi etkiler. Hücresel titreşim bir hastalık sebebi olarak açıklanan herhangi bir faktörden etkilendiği zaman iki şey gerçekleşir: i) Hücreler aşırı ha-

reket etmeye başlar, çok fazla enerji yayar ve çevrelerindeki enerji yoğunluğunu artırırlar. Bu enerji meridyenlerden – yani geleneksel Çin tıbbına göre enerji kanallarından – bedenin diğer bölgelerine kolayca geçemez ve enerji tıkanıklıkları oluşur. ii) Hücreler hareketsiz kalır ve çok az enerji yayarlar. Bu da hücrelerin etrafında yetersiz enerji bulunmasına sebep olur.

- Aşırı enerji yayılımı, yani basitçe "fazla enerji," tüm sağlıksız durumların yaklaşık yüzde 85 ila 90'ının sebebidir. "Fazla enerjiye" bağlı hastalıklar arasında ağrı, iltihaplanma, kistler, tümörler, kanser ve AIDS ile öfke, depresyon, anksiyete, endişe, yas ve korku gibi duygusal dengesizlikler yer almaktadır.
- "Yetersiz enerji" hastalıkların yüzde 10 ila 15'inin kökenini oluşturur ve bu hastalıklar arasında kronik halsizlik sendromu ve östropoz ile Alzheimer hastalığı ve Parkinson hastalığı gibi dejeneratif hastalıklar yer almaktadır.
- "Fazla enerji"ye bağlı hastalıklar için iyileştirici çözüm, hücrelerin çevresindeki enerji yoğunluğunu azaltmaktır. Ruh, Zihin ve Beden Şifası size hücrelerin etrafındaki aşırı enerjiyi dağıtmak ve taşımak için pratik araçlar sunacaktır.
- "Yetersiz enerji"ye bağlı hastalıklar için iyileştirici çözüm, hücrelerin çevresindeki enerji yoğunluğunu artırmaktır. Ruh, Zihin ve Beden Şifası sizlere hücrelerin etrafındaki yetersiz enerjiyi artırmak için de araçlar sunacaktır.

Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın Hücre Teorisi, hastalıkların sebeplerini ve şifanın doğasını bir sayfada açıklamaktadır. Bu kitabın geri kalanı hem kendinizin hem de başkalarının şifaya ulaşmaları için gerekli araç ve teknikleri verecektir. Aynı zamanda sizi hastalığın ve şifanın ruhsal yönlerinin derinliklerine, Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın ruhuna götürecektir.

Alan Teorisi

Yukarıda da açıklandığı gibi bir hücre durmaksızın titreşir. Hücrenin titreşiminden yayılan enerji hücrenin etrafında bir alan oluşturur. Her bir hücrenin kendi enerji alanı vardır. Benzer şekilde her bir organın da kendi enerji alanı bulunmaktadır. Bir bütün olarak bedenin de, pek çok insanın aura olarak adlandırdığı kendi enerji alanı vardır.

Ruh, Zihin ve Beden Şifası'na göre bedendeki tüm organların çevresindeki enerji alanları birbirlerine geçmekte ve birbirlerini etkilemektedir. Hastalıklar, organlar arasında bulunan enerji alanlarındaki dengesizliklerden de kaynaklanabilir. Hücrelerin ölebileceği veya hareketsiz hale gelebileceği gibi, organlar da hareketsiz hale gelebilir. Tüm hastalıkları iyileştirmek için geçerli çözüm, hem her bir organın ve her bir hücrenin etrafındaki enerji alanını kendi içinde dengeye getirmek, hem de bu alanlar arasında bir denge kurmaktır. Özetlemek gerekirse:

- "Fazla enerji"ye bağlı hastalıklar için iyileştirici çözüm, alanların yoğunluğunu azaltmak organların ve hücrelerin üzerindeki baskıyı kaldırmaktır.
- "Yetersiz enerji"ye bağlı hastalıklar için iyileştirici çözüm, alanların yoğunluğunu ve organlar ile hücrelerin üzerindeki baskıyı artırmaktır.

Boşluk Teorisi

İnsan bedeninde iki çeşit boşluk vardır. Bunlardan biri küçük boşluk, yani hücreler arasındaki boşluktur. Diğeri ise büyük boşluk, yani organlar arasındaki boşluktur. Hastalıkların yüz-

de 85 ila 90'ı bu boşluklarda çok fazla enerji bulunmasından kaynaklanır. Hastalıkların yüzde 10 ila 15'i bu boşluklarda yeteri kadar enerji bulunmamasından kaynaklanır.

Enerji, hücresel titreşim sonucu yayılır. Hem küçük hem de büyük boşluklarda bu enerjiler çarpışır. Bazı enerjiler birleşerek orijinal enerjiyi artırır. Bazı enerjiler birleşerek yeni bir çeşit enerji oluşturur. Tüm bu enerjiler küçük ve büyük boşluklar içerisinde rahatça akmalıdır. Bu çok önemlidir. Boşluklardaki enerjiyi temizlemek ve enerjinin boşluklar içinde akışını sağlamak, şifa için son derece önemlidir. Bu kitap dengeye gelmek ve iyileşmek için sizlere boşluktaki enerjinin yoğunluğunu artırmak veya azaltmak amacına hizmet eden pratik araçlar verecektir.

Madde-Enerji-Mesaj Teorisi

Bir hücre, hücre duvarı, sitoplazma ve çekirdekten oluşur. Sıvılar, proteinler, hücre birimleri, DNA ve RNA içerir. Hücrenin içindeki her şey maddedir.

Sürekli olarak titreşen hücre büzüldüğünde, hücrenin etrafındaki boşlukta, hücrenin içindeki madde hücrenin dışındaki enerjiye dönüşür. Bir hücre genişlediğinde, hücrenin dışındaki enerji, hücrenin içindeki maddeye dönüşür. Normal şartlar altında hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerji arasındaki bu dönüşüm, göreli denge içerisindedir. Ancak, eğer bu denge ortadan kalkarsa, hastalık meydana gelebilir. Aslında tüm hastalıklar, hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerji arasında meydana gelen dönüşümdeki dengesizlikler şeklinde açıklanabilir. İyileştirme çözümü, bu dönüşümü dengeye getirmektir. Ruh, Zihin ve Beden Şifası, bunu yapabilmek için sizlere Madde Enerji Mesaj Teorisini temel alan pratik araçlar sunmaktadır:

Mesaj ruhtur.

Madde ve enerji mesajın taşıyıcılarıdır.

Mesaj hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü doğrudan etkileyebilir.

Mesaj, madde ve enerji arasındaki dönüşümü etkileyebilir çünkü mesaj, hem madde hem de enerji ile bağlantılıdır, onları yönetir ve dengeye getirir. Dua, bir mesajdır. Bu yüzden dua madde ve enerji arasındaki dönüşümü etkileyebilir, bu da duanın şifa verebileceği anlamına gelir. Bu bilgi duanın neden ve nasıl işe yaradığını açıkça göstermektedir. Bu, gerçekten de bu kadar basittir. Çok sayıda bilimsel araştırma ve vakalara bağlı kanıtlar, duanın işe yaradığını göstermektedir, ancak bilimadamları bunun nasıl olduğunu tam olarak açıklayamamıştır. Madde Enerji Mesaj Teorisi duanın nasıl işe yaradığını açıklamaktadır, çünkü mesajın hücresel düzeyde, DNA ve RNA düzeyinde, hücrenin içindeki madde ile hücrenin dışındaki enerjiyi doğrudan etkileyerek iş gördüğünü açıkça ortaya koymaktadır. Mesaj, hücrelerin içindeki madde ile hücrelerin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengeleyebilir.

Bu bilgi ruhsal şifanın nasıl fiziksel beden, duygusal beden ve zihinsel bedeni iyileştirebileceğinin özünü ortaya koymaktadır. Madde Enerji Mesaj Teorisi, tüm tıp yaklaşımları perspektifinde yer alan hastalık sebeplerini açıklayabilir. Bu, ruhsal şifanın özünü temsil eden evrensel bir yasadır. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın en güçlü yöntemleri, bu teorinin uygulamalarıdır.

Diğer şifa yaklaşımlarının çoğu, ya Batı tıbbının yaptığı gibi sadece madde üzerine, ya da sadece enerji üzerine odaklanmaktadır. Pek çok şifa yaklaşımı zihin ve beden ilişkisini kurarak bir adım ileri atmıştır. Batı tıbbı bile artık tedavide zihin-beden ilişkisini kabul etmekte, bu konu üzerine çalışmalar yapmakta ve bunu kullanmaktadır. Yine de çok az sa-

yıda şifa yaklaşımı ruha yeterli ilgiyi göstermektedir.

Ruhun gücü son derece derindir. Şifa yaklaşımları, madde-enereji-mesaj bağlantısının başka bir ifadesi olan ruh-enerji-madde bağlantısını nadiren açıklamakta ve kullanmaktadır. Yoğun stres ve materyalist kültürüyle günümüz modern dünyasında ruhsal konular yeni yeni ilgi çekmeye başlamıştır. Ancak insanlar bunu ne kadar isteseler ve hatta buna ihtiyaç duysalar da, hala yeterli ruhsal bilgeliğe sahip değillerdir. Bu kitapta Ruh Gücü'nün yalnızca şifa verme konusunda değil, yaşamın tüm alanlarındaki etkilerine dair en basit ve en derin tekniklerin bazılarını sunuyorum. En basit sırlar, en iyi sırlardır. Kitap boyunca bu sırları sizlerle paylaşırken, bu bilgiyi aklınızda tutun.

Okuyucu İçin İpuçları

Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın diğer teorilerine geçmeden önce bu kitabı okurken kullanabileceğiniz birkaç basit ve iyi sırrı sizlerle paylaşmama izin verin. Gerçekte bunlar herhangi bir kitabı okurken yararlanabileceğiniz basit ama önemli ipuçlarıdır. Kitabınızı okurken dik oturun. Dilinizin ucunu damağınıza yakın tutun ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün ve karnınızı içinize çekin. Okuma esnasında bu pozisyonunuzu koruyun. Neden? Çünkü bu, enerjiyi, iyileşmeyi ve gençleşmeyi hızlandırmak için en etkili meditasyondur.

Bu kitaptaki her bir irfan ve bilgi mücevheri, her uygulama ve her cümle, birer mesajdır. Bu mesajların, hücrenin içindeki maddeyi ve dışındaki enerjiyi dengelemeye yarayan değer biçilemez iyileştirme ve kutsama güçleri vardır. Bu okuma pozisyonunu aldığınızda, hücreleriniz içsel huzur, farkındalık ve rahatlama içerisinde olacaklardır. Kitabın han-

gi bölümünü okuyor olursanız olun, hücreleriniz şifayı ve kutsamayı anında kabul etmeye hazır hale geleceklerdir. Yavaş okuyun. İyice anlayın, sindirin ve öğrenin. Şu andan itibaren bu tekniği kullanın. Her kelimenin bir ruhu vardır. Her cümlenin bir ruhu vardır. Bir ruh, sevgi, ışık, takdis ve hizmet getirir. Bu okuma sırrı, yaşamınızın tüm yönlerini ciddi bir biçimde dönüşüme uğratabilir.

Enerjinin Korunumu

Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın bir diğer anahtar teorisi Enerjinin Korunumu Yasasıdır. Bu fizik yasası, enerjinin asla kaybolmayacağını, yalnızca bir biçimden diğerine dönüşebileceğini öngörür. Enerji maddeye ve madde de enerjiye dönüşebilir, ama enerji asla kaybolmaz.

Gökyüzündeki bulutları düşünün. Okyanuslardaki su (di chi, yani Dünya enerjisi), su buharına dönüşür, bu da bir çeşit enerjidir. Su buharı yükseldiğinde, buluta dönüşür (tian chi, yani Cennet enerjisi.) Ardından Cennet'ten gelen enerji yağmur şeklinde yeryüzüne iner, bu da bir çeşit enerjidir. Bunlar enerjinin farklı biçimleri olsa da, enerji her zaman korunur.

Bir taş, rüzgar ve yağmurlarla birlikte doğal olarak parçalanır. Taş giderek küçülür. Eğer bir kaya parçası, damla damla akan bir suyun altına konulursa, yüzlerce yıl sonra bu kayanın üzerinde bir delik oluşur ve sonunda damlayan su kayayı deler. Taşın arkasında bir delik bırakarak parçalanan kısmı, evrende farklı bir enerji biçimine dönüşen kısmıdır. Benzer şekilde bir insan öldüğünde ve yakıldığında ortaya çıkan enerji, Dünya Ana tarafından emilir ve ardından farklı enerji biçimlerine dönüşür. Ruh, Zihin ve Beden Şifası size iyileşmek için enerjiyi dönüştürmenin pratik tekniklerini sunacaktır.

HASTALIKLARIN SEBEPLERİ

Şimdi Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın hastalıklarla ilgili anahtar teorilerine geçelim. Batı tıbbına göre hastalıklar, bakteriler, virüsler, parazitler, stres, travma, kalp gibi organlarda görülen fiziksel kusurlar, beyindeki biyokimyasal dengesizlikler, çevresel faktörler ve genetik faktörler gibi sebeplerden kaynaklanır. Bunların dışında pek çok başka sebep de mevcuttur. Geleneksel Çin tıbbına göre hastalıklar dengesiz bir yin yang ilişkisinden veya Beş Element'teki - Tahta, Ateş, Toprak, Metal ve Su - dengesizliklerden kaynaklanır. Bedenin sistemleri, organları ve dokuları, birbirinden bağımsız ancak birbirleri ile ilişki içerisinde olan bu elementlere göre sınıflandırılabilir. Basitçe ifade etmek gerekirse, bu unsurlar dengede iken, insan sağlıklıdır. Denge bozulduğunda hastalık söz konusu olur. Bildiğimiz gibi Ruh, Zihin ve Beden Şifası hastalık sebeplerini üç grupta ele alır:

- enerji tıkanıklığı
- madde tıkanıklığı
- ruhsal tıkanıklık

İster fiziksel, duygusal veya zihinsel, isterse ruhsal bedende görülsün tüm hastalıklar bu tıkanıklıkların birinin veya birkaçının meydana gelmesiyle görülür. Hastalık sebeplerinin böyle basitçe açıklanabilmesi, Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın her türlü hastalığı iyileştirebilmek için pratik araçlar sunabilmesinin anahtarıdır. Şimdi bu tıkanıklık durumlarını ayrı ayrı inceleyelim.

Enerji Tıkanıklıkları

İnsanlar neden hastalanır? Beş bin yıl önce, geleneksel Çin tıbbının antik rehberi Sarı İmparator'un İlkeleri'nde belirtildiği gibi: "Eğer chi serbestçe dolaşıyorsa, kişi sağlıklıdır. Eğer chi tıkanmışsa, kişi hastadır."

Chi nedir? Chi kelimesi, tai chi ve qi gong'da yer aldığı şekliyle "yaşamsal enerji" veya "yaşam gücü" anlamına gelir. Geleneksel Çin tıbbında en azından elli çeşit chi bulunmaktadır. Örneğin kalbin, karaciğerin, böbreğin chi'leri, ying chi ve wei chi vardır. İnsanların çoğu chi'nin bu biçimlerinden habersizdir. Geleneksel Çin tıbbını öğrenmek beş yıllık ağır ve yorucu bir çalışmayı gerektirir. Chi'nin tüm biçimlerini öğrenmek için uzun bir zaman harcamanız gerekir. Ben bu irfanı takdirle karşılıyorum. Ancak kitabımın amacına uygun olarak, benim öğretime göre evrende yalnızca bir chi vardır.

Kalpten yayılan enerji, kalp chi'si olarak adlandırılır. Bağışıklık sisteminden yayılan enerji bağışıklık sistemi chi'sidir. Hücrelerden yayılan enerji, hücre chi'sidir. Bedenden ve kan damarlarından yayılan enerji wei chi olarak adlandırılır. Bir ağaçtan yayılan enerji ağaç chi'sidir. Okyanustan yayılan enerji, okyanus chi'sidir. Bir cümleyle özetlemek gerekirse, bir kişiden veya bir nesneden yayılan enerji, o kişinin veya nesnenin chi'si olarak adlandırılır.

Ancak herkes ve her şey, bir evren içerisinde yer almaktadır. Herkes ve her şey evrenin chi'sini yayar. Bu yüzden her çeşit chi, evrensel chi'dir. Bunu daha da ileri götürebiliriz. Sayısız evren vardır ve bu sayısız evrenin sayısız chi'si bulunmaktadır. Evrenler fiziksel dünyalar olan yang evrenleri ve ruhsal dünyalar olan yin evrenleri olarak ikiye ayrılabilir. İlahi Varlık yang ve yin evrenlerini yaratır. Yang ve Yin evrenleri İlahi Varlık'ın chi'sini yayar. İlahi Varlık tektir. Tüm evrenler birdir. Bu yüzden de burada yalnızca bir chi olduğu-

nu söylüyorum.

Şimdi sorumuza dönelim: İnsanlar neden hastalanır? Ruh, Zihin ve Beden Şifası'na göre hastalıkların çoğunun sebebi enerji tıkanıklıklarıdır. Bu kavram Batı tıbbının ve geleneksel Çin tıbbının bazı görüşlerini yansıtır. Batı tıbbı hücreden bahsederken, geleneksel Çin tıbbı chi'den bahseder. Ruh, Zihin ve Beden Şifası, hastalıkların hücresel düzeydeki chi tıkanıklığından kaynaklandığını belirterek, bu iki görüşü bir araya getirir.

Chi nasıl tıkanır? Daha önce açıkladığım gibi hücre, maddeden oluşur. Hücre büzüldüğünde, hücrenin içindeki madde, hücrenin dışındaki boşlukta enerjiye dönüşür. Hücre genişlediğinde, hücrenin dışındaki enerji, hücrenin içindeki boşlukta maddeye dönüşür. Sağlık, madde ve enerji arasındaki bu dönüşümün hücresel düzeydeki göreli dengesine bağlıdır. Batı tıbbı veya geleneksel Çin tıbbı'nın - ya da herhangi bir şifa yaklaşımının - hastalıkların sebebi olarak tanımladığı şeylerin ne olduğu önemli değildir. Sonuçta tanımlanan sebeplerin etkileri hücresel düzeyde, madde ve enerji arasındaki dönüşümde görülen bir dengesizlik biçiminde ortaya çıkar. Eğer bu dönüşüm dengeli değilse, sebep olarak öngörülen şey ne olursa olsun, hastalık meydana gelir. Eğer madde enerji dönüşümü göreli dengedeyse, sebep olarak tanımlanan durumların varlığında bile hastalık meydana gelmez. Bu denge doğal olarak hastalıkları önleyecek ve sağlığı koruyacaktır.

Madde-Enerji Dönüşümü

Madde ve enerji arasındaki dönüşümü ayrıntılı olarak açıklamama izin verin.

Bildiğiniz gibi hücreler sürekli olarak büzülür ve genişlerler. Bedeninizde buna benzer pek çok süreç vardır. Akciğer-

lerinizi düşünün. Nefes alma ve nefes verme hareketleri, genişleme ve büzülmenin bir alternatifidir. Sindirimi düşünün. Yemek yedikten sonra mide hücreleriniz büzülür ve genişler. Ardından yiyecekler ince bağırsaklarınıza gider ve ince bağırsak hücreleri de büzülüp genişler. Şu an, siz bu kitabı okumaya odaklanmışken, beyin hücreleriniz büzülüp genişlemekte. Büzülme ve genişleme hücresel titreşimin yasasıdır.

Yalnızca tek bir chi'nin olduğunu nereden anlıyoruz? Çünkü chi basitçe, maddenin titreşimi sonucu dışarı yayılan enerjidir. Hücreler titreştiğinde büzülerek ve genişleyerek chi yayarlar. Hücreler büzüştüğünde, hücrenin içindeki madde, hücrelerin arasındaki ve dışındaki boşluğa yayılan enerjiye dönüşür. Büzüşmeden sonra hücreler genişler. Hücre genişlediğinde, diğer hücrelerle arasında bulunan enerji yeniden hücrenin içindeki maddeye dönüşür. Sağlıklı olduğunuzda madde ve enerji arasında hücresel düzeyde görülen bu dönüşüm göreli denge içerisindedir.

Batı tıbbına göre bir virüs, soğuk algınlığına yakalanmanıza neden olur. Akciğerlerinize giren virüs ateşlenmenize, öksürüğe, baş ağrılarına ve halsizliğe yol açar. İyileşmek bir haftanızı alır. Bazı insanlarda, bronşit veya zatürree gibi daha ciddi problemler gelişir. Hatta bazıları, virüse tepki olarak böbrek enfeksiyonu geçirebilir. Ancak geleneksel Çin tıbbında sizi hasta eden şey her zaman enerjidir. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın görüşüne göre ne olur? Başlangıçta virüs yalnızca bronşlarda ve akciğerlerdeki hücrelerin titreşimini etkiler. Hücreleri, aşırı derecede büzüşmelerine ve dışarı çok fazla enerji yaymalarına sebep olacak şekilde uyarır. Bu enerji yoğunluğu veya birikimi hücrelerin arasında kalır çünkü enerji bedenin diğer bölgelerine yeterince hızlı bir biçimde akamaz veya yeterince hızlı bir biçimde maddeye dönüşemez. Enerji kelime anlamıyla tıkanır. Hücrelerin arasında kalır. Bu da öksürüğe, iltihaplara, ağrıya ve diğer problemlere yol açar.

Bazı insanlarda öfkeden veya diğer duygusal dengesizliklerden kaynaklanan kronik iltihaplanma görülebilir. Bazıları devamlı olarak rahatsız ya da yorgun ve stresli dır. Devamında midelerinde ağrı veya rahatsızlık hissedebilirler. Doktora giderler, testler yaptırırlar ancak hiçbir şey ortaya çıkmaz. Mesela altı ay sonra, ağrı ve rahatsızlık hala devam etmektedir ancak hiçbir fiziksel değişiklik görülmez veya ölçülmez. Ardından tekrar doktora gidip testlerden geçince, midelerinde büyümekte olan bir şeye rastlanır. Bu kanser tümörünün neden uzun sürede geliştiğinin örneğidir. Öfke, stres ve diğer pek çok duygusal durum hücrelerinizin aşırı hareket etmesine sebep olabilir. Hücrelerin içindeki madde çok fazla enerjiye dönüşür. Bu "fazla" enerji, bedenin diğer bölgelerine yeterince hızlı bir biçimde akamaz, yeniden maddeye de dönüşemez. Hücrelerin içindeki madde ile dışındaki enerji arasındaki dönüşüm son derece dengesizdir.

Madde Tıkanıklıkları

Pek çok hastalık, madde tıkanıklığı sonucunda gerçekleşir. Elbette madde ve enerji tıkanıklıkları, hücresel düzeydeki madde-enerji dönüşümleri sebebiyle, birbiriyle yakından bağlantılıdır.

Herhangi bir sebepten ötürü bedenin belirli bir bölgesinde hücresel titreşimde aşırı hareketlenme söz konusu olduğunda, bu hücrelerden yayılan enerji bedenin diğer bölgelerine yeterince hızlı akamadığı için bulunduğu yerde birikir. Bu arada hücreler, kılcal damarlar yoluyla devamlı olarak besin maddeleri veya diğer maddeler toplamaktadır. Bu maddeler hücrenin dışındaki enerjiye dönüşemez çünkü dışarıdaki enerji birikimi sebebiyle hücre üzerinde çok fazla baskı bulunmaktadır. Sonuç, hücrelerin içinde gereğinden fazla madde bulunmasıdır.

Hücrelerin içinde gereğinden az madde bulunması durumunda bunun tam tersi bir dengesizlik söz konusu olur. Bazı insanlar iştahsızdır veya sindirim problemleri, yiyeceklerin ve besinlerin emilememesi gibi durumlarla karşı karşıyadırlar. Bu madde eksikliği ve besin azlığı bedenin tüm sistemlerini etkileyen biyokimyasal değişikliklere yol açar. Örneğin bir madde eksikliği olan anemi hastalığı, kırmızı kan hücrelerinin yeteri kadar bulunmamasından kaynaklanmaktadır. Genellikle halsiz insanların, örneğin bir ameliyatın ardından büyük miktarda kan kaybetmiş olan veya sindirim sistemi bozukluğu yaşayanların hücrelerinde yeteri kadar madde bulunmamaktadır.

Ruhsal Tıkanıklıklar

Ruhsal tıkanıklıklar geçmiş yaşamlarınızda ve şimdiki yaşamınızda yaptığınız hataların sonucudur. Bu hatalar ruhsal dünyada kötü karma olarak kaydedilirler. Aynı zamanda kötü te ("dah" olarak okunur) diye de bilinen kötü karma "erdemsizlik" veya "kötü eylemler" anlamına gelir. Adam öldürmek, yaralamak, hırsızlık ve sahtekarlık gibi zarar veren hareketler, davranışlar ve hatta düşünceler, kötü karmanıza eklenir. Kişinin yaşamındaki tüm hareketler, davranışlar ve düşünceler, yaratılıştan beri evrende yer almış tüm ruhların tarihini içeren Akaşik Kayıtları'na, yani Yaşam Kitabı'na kaydedilir.

"Hizmetlerin kaydı" anlamına gelen Karma, iyi ve kötü olarak ikiye ayrılabilir. İnsanlığa ve evrene faydalı hizmetler iyi karma içerisinde yer alır. İnsanlığa ve evrene zarar veren davranışlar kötü karma olarak adlandırılır. Ruhsal yasa açık bir şekilde şöyle der: İyi karmaya sahip olan bir insan ruhsal

dünya tarafından sağlık, arkadaşlık, para, aile gibi yaşamın tüm alanlarında kutsanır. Kötü karmaya sahip bir insan ise bunun bedelini öder ve ders alır. Kötü karma, tıkanıklıkların ve yaşamın her alanındaki felaketlerin kaynağıdır.

Karmaya inanmıyor olabilirsiniz. İnandığınız şey ne olursa olsun ona bütünüyle saygı duyarım. Sizi kendi inancıma inandırmak gibi bir niyetim yok. Burada yaptığım şey kişisel bilgimi ve irfanımı sizlerle paylaşmaktan ibaret. Fiziksel dünyada yaşayan insanlar olarak ülkemizin, eyaletimizin ve kentimizin yasalarına uymak zorundayız. Bu yasalara aykırı hareket ettiğimizde avukatlarla ve yargıçlarla uğraşırız. Kendi ruhunuzun, benim ruhumun ve tüm diğer ruhların da evrenin ruhsal yasalarına tabi olduğunu fark etmeyebilirsiniz. Ve tıpkı fiziksel dünyadaki avukatlar ve yargıçlar gibi, ruhsal dünyada da avukatlar ve yargıçlar vardır.

Karma bir insanın hayatını ne zaman etkiler? Karmanın etkilerinin ortaya çıkması çok kısa bir süre alabilir veya bir ömür boyu sürebilir. Eğer disiplinli bir biçimde kendinizi insanlığa hizmet etmeye adamışsanız, kötü karmanız temizlenecektir. Etkileri yumuşatılır veya geciktirilir. Yaşamınızdaki potansiyel felaketler ertelenir ve hatta iptal edilir. Ruhsal dünya sizlere karmanızı tamamen temizlemek için daha fazla süre verecektir. Ne kadar çok hizmet ederseniz, o kadar kutsanırsınız. İyi hizmette bulunduğunuz zaman tüm yaşamınız kutsanır.

Öte yandan eğer kötü karmanın temizlenmesi gerektiğini fark etmez ve hoşa gitmeyen şeyler yapmaya devam ederseniz, o zaman yaşamınızın her alanında, sağlığınızda, ekonominizde, ilişkilerinizde ve ailenizde tıkanıklıklar ve felaketler görülür. Kendinizi düşünün. Yaşamınızın her alanını gözden geçirin. Bazı alanlarda açıkça kutsanmış olduğunuzu görürsünüz. Bazı alanlarda ise öyle olmayabilirsiniz. Hatalarınızı düzeltin. Saf bir hizmet sunun ve yaşamınızı dönüştürün. (Yaşamınızı gözden geçirerek, geçmiş yaşamlarınızda insanlığa ne kadar hizmet sunduğunuzu keşfedebilirsiniz. Devamında, şimdiki yaşamınızda iyi hizmet sunarak, gelecekteki yaşamlarınızı doğrudan etkilersiniz.)

Kişisel deneyimlerime ve dışa dönük ruhsal kanallarıma dayanarak reenkarnasyona sonuna kadar inandığım ortadadır. Siz buna inanmayabilirsiniz, ama sorun değil. Kendi inanç sistemimi kimseye empoze etmek niyetinde değilim. Herkesin inançlarına saygı duyarım. Ama ben, öldükten sonra ruhumuzun evrene döndüğüne ve ardından geri geldiğine ikna olmuş durumdayım. Yukarı, aşağı; yukarı, aşağı – tüm ruhlar yukarı gider ve yeni bir yaşama başlamak için tekrar aşağı inerler.

Karma yasası şu antik Çin öğretisi ile örneklendirilebilir: Cennet adalettir. Örneğin, kendi ebeveynlerini seven ve onlara saygı duyan ebeveynler, genellikle kendi çocuklarından da sevgi ve saygı görürler. Öte yandan, kendi ebeveynlerine uygunsuz bir biçimde davranan ve sevgi göstermeyen ebeveynler genellikle kendi çocuklarından da benzer bir davranış görürler. Karma, şu Altın Kural'ın neden gezegendeki tüm kültürlerde ve ruhsal geleneklerde kabul gördüğünü ve neden her zaman doğru olduğunu açıklar: Kendine nasıl davranılmasını istiyorsan, başkalarına da öyle davran, çünkü eğer başkalarına sevgi gösterirsen, genelde karşılığında sevgi görürsün. Eğer başkalarıyla kavga eder, onlara saygısız davranır, zarar verir veya onlardan nefret edersen, karşılığında tartışma, uyumsuzluk ve kötü davranışlar görürsün.

Ruhsal tıkanıklıklar veya kötü karma yaşamdaki temel tıkanıklıklardır. Ciddi, kronik ve yaşamı tehdit eden hastalıklar tipik bir biçimde karma ile bağlantılıdır. Başarılı bir duygusal ilişkiye girememek, otomobil kazaları ve sürekli mesleki başarısızlık tamamen karma ile bağlantılı olabilir. Kendi yaşamınızı ve sevdiklerinizle arkadaşlarınızın yaşamlarını düşünün. Onlar da kendi yaşamlarında benzer hataları yapıyor ya da kişisel yaşamlarında, kariyerlerinde veya ailevi ya da

duygusal yaşamlarında tekrar tekrar benzer tıkanıklıklarla karşılaşıyorlar mı? Neden tekar tekrar aynı hastalığa yakalanıyorlar? Neden yıllardır kronik sağlık problemleriyle mücadele ediyorlar? Niye aynı kalıplar içerisinde "tıkanmış" durumdalar? Neden bazıları "kötü şansa" sahip? Cevabı karma. Bu, herkes tarafından öğrenilmesi gereken bir derstir.

Eğer ruhsal bir yolculuğa çıkmışsanız, derin ruhsal bilgeliğin peşindesiniz demektir. Karma bilgeliği tüm ruhsal yolculukların anahtarıdır. Ruh, Zihin ve Beden Şifası ile kötü karmanızı temizlemeyi ve ruhsal tıkanıklıkları ortadan kaldırmayı öğrendiğinizde, yaşamınız tümüyle dönüşmüş olacak.

HASTALIĞI TEŞHİS ETMEK

Batı tıbbı, kalp ritmi, kan ve idrar tahlilleri gibi fiziksel testleri, ultrasonu, tomografiyi ve MR'ı da içeren çeşitli teşhis koyma yaklaşımları kullanır. Geleneksel Çin tıbbının da nabız okuma, dil okuma, dışkı okuma, hastayı koklama ve diğer yöntemler gibi kendi teşhis koyma yaklaşımları vardır. Farklı tıpların ve diğer tüm şifa yaklaşımlarının teorilerine, teşhis koyma yaklaşımlarına ve iyileştirme yöntemlerine saygı duyuyorum. Ancak Ruh, Zihin ve Beden Şifası, aşağıda inceleyeceğimiz kendi eşsiz yaklaşımlarını sunmaktadır.

Enerji Dengesizliklerinin Teşhisi

Daha önce açıkladığım gibi hastalığa yol açan yalnızca iki tür enerji dengesizliği vardır. Bunlardan biri hücreler arasındaki boşlukta fazla enerji bulunması, diğeri ise yetersiz enerji bulunmasıdır. Teşhis basittir: her türlü ağrı veya iltihaplanma, tüm kistler ve tümörler, kanser, AIDS, ve öfke, depresyon, anksiyete, kaygı, yas ve korkuyu da içeren pek çok duygusal dengesizlik, hücrelerin ve organların etrafında çok fazla enerji bulunmasından kaynaklanır.

Kaç çeşit ağrı vardır? Kaç çeşit iltihaplanma vardır? Kaç çeşit tümör ve kanser vardır? Ruh, Zihin ve Beden Şifası'na göre, eğer bu rahatsızlıkların herhangi birinden şikayetçiyseniz, ağrının nerede yer aldığı önemli değildir. Ağrının doğası da önemli değildir. Hangi kansere yakalandığınız veya hangi aşamada olduğu da önemli değildir. Tüm bu rahatsızlıklar, boşlukta aşırı, yani fazla enerji bulunmasından kaynaklanır. Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal seviyelerde gerçekleşen tüm hastalıkların yüzde 85 ila 90'ı bu kategoriye dahildir.

Her türlü dejeneratif değişiklikler ve kronik halsizlik, hücrelerin veya organların çevresinde yetersiz enerji bulunmasına bağlıdır. Örneğin kaslardaki veya dokulardaki, kemiklerdeki (ostropoz), beyindeki (Alzheimer) dejeneratif değişiklikler, Parkinson hastalığı, MS, kronik halsizlik sendromu ve kas yorgunluğu, boşluktaki yetersiz enerjiden kaynaklanır. Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal seviyelerde gerçekleşen tüm hastalıkların yüzde 10 ila 15'i bu kategoriye dahildir.

Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın teşhis koyma yaklaşımındaki basitlik, şifa verme yaklaşımının da son derece basit olmasını sağlamaktadır. Fazla enerjiden kaynaklanan hastalıklar için iyileştirici çözüm, fazla enerjinin dağıtılmasıdır. Yetersiz enerjiden kaynaklanan hastalıklar için iyileştirici çözüm enerjiyi yaratmak veya artırmaktır. Ruh, Zihin ve Beden Şifası sizlere her iki çözümü gerçekleştirmek için basit ve pratik araçlar verecektir.

Madde Dengesizliklerinin Teşhisi

Daha önce tartıştığımız gibi, madde dengesizlikleri, hücresel düzeydeki madde-enerji dönüşümlerine bağlı olarak, enerji dengesizlikleri ile yakın ilişki içerisindedir. Bu ilişki sebebiyle, Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nı kullanırken, bir enerji dengesizliğini teşhis edebildiğiniz sürece, madde dengesizliklerini teşhis etmenize gerek yoktur. Yine de, Ruh, Zihin ve Beden Şifası yöntemindeki hemen hemen her şey gibi, kişinin fazla maddeden mi yoksa yetersiz maddeden mi şikayetçi olduğunu söylemek hiç de zor değildir: şu yöntemi kullanmak yeterlidir: dilin kontrol edilmesi. Dilin karakteri maddenin bedendeki durumunu gösterir. Eğer kalın, büyük bir diliniz varsa, hücrelerinizin içinde fazla madde vardır. Eğer diliniz çok ince, küçük veya solgunsa, hücrelerinizde yetersiz madde bulunmaktadır.

Ruhsal Tıkanıklıkların Teşhisi

Genel olarak söylemek gerekirse Batı'nın sağlık uzmanları ruhsal tıkanıklıkları dikkate almamakta, tanımlamamaktadır. Bu tıkanıklıkları teşhis edebilmek amacıyla bir şifacının kendi ruhsal kanallarını açabilmek için Xiu Lian uygulaması gerekir. Ruhsal kanallar açıldığında, karşınızdakinin ruhsal tıkanıklıklarını belirleyebilirsiniz.

Xiu Lian (şev lien şeklinde okunur), ruhsal yolculuğu; ruhun, zihnin ve bedenin meditasyon, söz ve diğer pratiklerle arındırılmasını ifade eden antik bir terimdir. Xiu Lian bedenin eğitilmesini (enerjinin ve kanın sonsuz akışının ve sonsuz esnekliğin sağlanması), bilincin eğitilmesini (düşüncelerin arındırılması ve Zihin Gücü'nün kazanılması) kalbin eğitilmesini (kalbin bütünüyle sevgiye, şefkate, iyi niyete ve insanlığın hizmetine açılması) ve ruhun eğitilmesini (ruhu arındırmak, ruhunuzun akıl deposunu geliştirmek ve ruhsal duruşunuzu güçlendirmek) içerir. Xiu Lian'in bilgeliği, irfanı ve pratikleri engindir. Beşinci bölümdeki şifa meditasyonları ve aslında bu kitaptaki tüm şifa egzersizleri Xiu Lian'in bir parçası olarak düşünülebilir.

Xiu Lian ruhsal kanallarınızı geliştirerek ruhsal tıkanıklıkları teşhis etmenizi sağlar. Eğer henüz bunu yapamıyorsanız, hiç sorun değil. Bu yeteneğe sahip olmasanız da Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nı bütünüyle kullanabilir ve ondan faydalanabilirsiniz.

HERKES BİR ŞİFACIDIR

Ruh, Zihin ve Beden Şifası sizlere kendinizi ve başkalarını iyileştirme gücü verir. Bu yaklaşımın temeli hiç de karmaşık değildir. Herkes doğal olarak şifa verme yeteneğine sahiptir. Eğer bir yerinizi keserseniz, kesik kendiliğinden iyileşir. Eğer soğuk algınlığına yakalanırsanız, birkaç gün içinde düzelirsiniz. Bedenin tüm sistemleri - bağışıklık sistemi, kalp damar sistemi, sinir sistemi ve diğerleri - kendilerini yenileme ve iyileştirme yeteneğine sahiptirler. Tüm organlar ve tüm hücreler de bu yeteneğe sahiptirler. Eğer bu yetenekleri bir uyum içinde kullanabilirlerse, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal rahatsızlıklarınızı iyileştirebilirler.

İyileşmek için kişinin rahatlaması gerekir. Bu, şifacılığın en önemli şartıdır. Siz gergin ve rahatsız olduğunuzda hücreleriniz de aynı şekilde gergin ve rahatsız olurlar. Hücresel titreşim olağandışıdır ve bu da organların ve sistemlerin işlevlerini, uyumlarını ve dengelerini etkiler. Bu dengesizlik, hastalığın devam etmesine yol açar ve iyileşmeyi önler. Rahatlamanın iyileşmek için çok önemli olduğunu ne kadar vur-

gulasam az gelir. Yalnızca rahatladığınızda hücreleriniz aktif ve dengeli bir biçimde titreşebilir. Bu gerçekleştiğinde ise iyileşme desteklenmiş olur.

İkinci olarak, herkes bir şifacıdır, çünkü hepimiz iyileşmek için zihnimizi kullanabiliriz. Olumlu düşünme, yaratıcı hayal gücü, canlandırma, meditasyon, niyet, konsantrasyon ve söz söyleme - zihnin tüm bu yetenekleri Zihin Gücü başlığı altında toplanır. Zihin Gücü başlıklı üçüncü bölümde, sizlere iyileşme için büyük bir zihin gücü verecek olan bazı önemli yaklaşımları paylaşacağım.

Üçüncü olarak, herkesin faydalanabileceği en önemli ve güçlü şifa tekniği, ruhun kullanılmasıdır. Ruhun iyileşme konusunda inanılmaz bir gücü vardır, ama kaç insan Ruh Gücü'nü nasıl kullanacağını ve geliştireceğini biliyor? Ruh Gücü başlıklı ikinci bölümde en basit ancak en güçlü ruhsal şifa yöntemlerinden birini öğreneceksiniz: Merhaba Deyin Şifa Tekniği. Şifa için ruhun gücünü kullanmak Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın kalbi - ve ruhudur.

Herkes bir şifacıdır. Ancak bu kitapta sizlere sunacağım belli iyileşme tekniklerinin de yardımıyla, zihnin ve ruhun gücünü şifa için kullanmayı bir kez öğrendiğinizde, iyileşme yeteneğiniz dikkate değer bir gelişim gösterecektir.

Şifa Gücü

Ruh, Zihin ve Beden Şifası enerji ve ruhsal şifadır, ya da ruhun iyileştirilmesidir. Büyük bir bilgi birikimi edinmiş olmanızı veya kliniklerde tıp öğrencisi veya pratisyen olarak yıllarınızı harcamanızı gerektirmiyor.

Doğal şifa gücünüzün kaynağı ruhsal şifa gücünüzdür. Ruh gücünüzü belirleyen şey nedir? Bu sizin ruhsal duruşunuza bağlıdır. Benim anlayışıma göre Cennet'in dokuz kademesi vardır; bu yüzden Cennet kavramı için kelime anlamı "dokuz cennet" olan Jiu Tian sözcüğünü kullanırım. Sizin ruhunuz, diğer tüm insanların ruhu gibi, bu dokuz kademeden birinde durur. Ruhunuzun duruşu yükseldikçe, şifa gücünüz de artar. Neden? Başkalarına ve hatta kendinize şifa verdiğinizde ruhsal duruşunuz yükselir ve ruhsal dünyadan daha fazla yardım alırsınız. Ruhsal duruşunuz ne kadar yüksek olursa, Cennet'te sizin iyileşmenize yardımcı olacak azizlerin, koruyucu meleklerin, Budaların, ölmüş ustaların ve ruhsal lider ve yol göstericilerin yardım etme kapasiteleri de o kadar artar.

Ruhsal duruşumuzu nasıl güçlendiririz? Anahtar kelime arınmadır. Ruhunuzu, zihninizi ve bedeninizi arındırın. Hizmet yaşamsal önem taşır. İnsanlığa karşılıksız olarak hizmet edin. İnsanlığa, Dünya Ana'ya veya evrene hizmet ettiğinizde bu hizmetiniz Akaşik Kayıtlar'da iyi erdem veya iyi karma olarak kaydedilir. Yeteri kadar erdem biriktirdiğinizde, duruşunuz yükseltilir ve şifa gücünüz artar.

Şifa gücü size fiziksel dünyadaki aydınlanmış bir usta veya ruhsal dünyadaki azizler, Budalar, koruyucu melekler veya yüce varlıklar tarafından verilebilir. Diğer bir deyişle, şifa gücünü ilahi bir kanaldan veya İlahi Varlık'ın kendisinden elde edebilirsiniz.

İster fiziksel, isterse ruhsal biçime sahip olsun, aydınlanmış bir usta şifa gücünü, kendilerini bütünüyle insanlığa karşılıksız olarak hizmet etmeye adamış öğrencilerine geçirebilir. Genel olarak konuşursak böyle bir usta kendini adamış öğrencilerini ciddi testlerden geçirecektir. Bu testler, sağlık, ilişkiler, iş yaşamı ve duygular gibi yaşamın herhangi bir alanında karşılaşılabilecek mücadelelerdir. Usta, öğrencinin bu testleri geçtiğine karar verirse, şifa gücünü öğrenciye aktarabilir. Gerçek şifa gücü Ruh Gücü'nden gelir.

Şimdi Ruh Gücü'nü daha derinlemesine incelemeye hazırız.

2. BÖLÜM Ruh Gücü

Bu bölüm Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın özüdür. Burada ruhun en derin bilgeliğinin bir kısmını sizler için açığa çıkaracağım. Ruhun ne olduğu ve nasıl özelliklere sahip bulunduğu gibi temel bilgileri öğreneceksiniz. Ruh, zihin ve bedenin nasıl birbirleri ile bağlantılı olduğunu göreceksiniz. Ve ruhsal şifanın özünü, yani ruhunuzun ve doğanın ruhunun, ruhunuzu, zihninizi ve bedeninizi nasıl iyileştirebileceğini anlayacaksınız. Şifanın altın anahtarı olan Evrensel Hizmet Yasası'nı öğreneceksiniz. Bu temeli oluşturduktan sonra, kitabın kalanında kendinizi, başkalarını, toplumu ve evreni iyileştirebilmeniz için, Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın bu derin bilgeliğini hayata geçirebileceğiniz pratik araçlarla karşılaşacaksınız.

TEMEL RUH BİLGELİĞİ

Zihnin bilgeliğinden ve yaşamınızı dönüştürme potansiyelinden haberdarız. Şimdi yol gösteren tasvirler, yaratıcı hayal gücü, meditasyon, olumlu düşünme, özgüven, yaratıcılık ve esneklik yoluyla zihnin nasıl şifa ve takdis için kullanılabileceğini anlıyoruz. Bilimsel araştırmalar her gün, zihinsel kapasitenin sağlık ve şifa alanında nasıl mucizeler yarattığını gösteren kanıtlar ortaya çıkarmaktadır. Son on yıllık süreçte zihin-beden ilişkisi batıl inanç olmaktan çıkıp, genel kabul gö-

ren bir irfana dönüşmüştür. Zihin Gücü, bir klişe haline gelmiştir.

Bu günlerde sürekli beden, zihin ve ruh hakkında bir şeyler duyuyoruz. Peki ben neden sıralamayı ruh, zihin ve beden şeklinde yapıyorum? Çünkü Ruh, Zihin ve Beden Şifası ile ben, ruhun gücünü sunuyorum. Evet, zihin güçlüdür, ama ruh, çok daha güçlüdür. Ruh, zihnin nadiren ulaşabileceği mucizeleri gerçekleştirir.

Ruh Nedir?

Bir zamanlar bir gazete başlığı görmüştüm: "Bir şirketin ruhu var mıdır?" Yalnızca gülümsedim. Elbette bir şirketin ruhu vardır! Her şeyin ruhu vardır. Bir insanın ruhu vardır. Bir hayvanın ruhu vardır. Bir çiçeğin veya ağacın ruhu vardır. Canlıların ruhu vardır, cansızların ruhu vardır. Bir taşın ruhu vardır. Evrendeki her şeyin bir ruhu vardır.

Ruh, hayaletle aynı şeydir. Çin'de ve Hindistan'da insanlar ruhtan bahseder. Batı'da hayaletten bahsedilir. Batı bilimi hücrelerin mesajı ve organlarla hücreler arasındaki iletişim üzerine çalışmalar yapmaktadır. Aslında "ruh," "hayalet," ve "mesaj" aynı şeyin farklı isimleridir. Ruh, yaşamın özüdür. Evrendeki her şeyin ruhu, o şeyin özüdür.

Ruh nerede yer alır? İnsanların ruhu, karnın alt bölgesindedir. Ruhsal kanallarınızı, özellikle de Üçüncü Göz'ünüzü açmayı başardığınızda, karnınızın altında ruhunuzu görebilir ve onun gerçek bir varlık olduğunu onaylayabilirsiniz. (Bedenin en büyük ruhsal merkezlerinden biri olan Üçüncü Göz, başınızın ortasında yer alan kiraz büyüklüğündeki bir enerji merkezidir. Üçüncü Göz'ü geliştirip açtığınızda, ruhsal dünyadan görüntüler görmeye başlarsınız. Sekizinci bölümde sizlere Üçüncü Göz'ünüzü geliştirmek ve açmak için egzersizler

sunacağım.)

Ruhunuz bedeninizin içinde hareket de edebilir. İleri seviyede bir eğitimle ruhunuz fiziksel evinden dışarı çıkıp evrende yolculuk edebilir. Benzer şekilde cansız bir varlığın ruhu da o varlığın içinde yer alır. Bir insanın ruhu, insanın biçimini temsil eder. Bir hayvanın ruhu, o hayvan gibi görünür. Cansız bir varlığın ruhu da o cansız varlığa benzer. Ve yine, ruhsal yeteneklerini geliştirmiş insanlar için tüm bu ruhlar gözle görülebilir. Elbette pek çok insan için ruhlar görünmezdir.

Bu yeni bir bilgi değildir. Binlerce yıl önce antik Çin ruhsal öğretisi cansız nesneler de dahil her şeyin bir ruhu olduğunu söylüyordu. Ama Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın yaptığı şey, tüm bu ruhların gücünü şifa için kullanmaktır. Bir kez ruhsal şifanın yöntemlerini öğrendiğinizde, bunları kolayca ve etkili bir biçimde uygulayabileceksiniz.

Ruh Kavramları

Burada çok faza ayrıntıya inmeden, sizlere ruhsal bilgeliğin sonsuzluğu hakkında bir fikir verebilmek amacıyla, ruhun belli özelliklerini sıralamak istiyorum. İleride yayımlanacak olan Ruh Bilgeliği (1) kitap dizisinde bu konuya daha fazla odaklanacağım. Ve bu kitabın ilerleyen sayfalarında Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın merkezinde yer alan bazı derin ruhsal şifa sırlarını daha ayrıntılı bir biçimde işleyeceğim.

- Ruh, bedeninizin içinde bulunan bağımsız bir varlıktır. Pek çok insana göre ruh, Alt Dan Tian'da, yani karnınızın altında bulunan yumruk büyüklüğündeki enerji merkezinde bulunur (2). Üçüncü Göz'ünüzü açtığınızda, bu bölgede oturan küçük bir figür şeklindeki kendi ruhunuzu görebilirsiniz.

- Ruhun kendi istekleri, düşünceleri ve tercihleri vardır. Ruhunuz bazı şeyleri yapmayı çok güçlü bir biçimde istiyor olabilir. Çok belirgin tercihlere sahiptir.
- Ruhun duyguları vardır. Ruhunuz mutlu, sıkıntılı, heyecanlı, sakin veya rahatsız olabilir. Tıpkı beynin anıları saklaması gibi, ruh da anılarını biriktirir. Ruhunuz geçmiş yaşamlarınızdan pek çok şey hatırlayabilir.
- Ruh, yaratıcı güce sahiptir. Zihniniz yaratabilir, ama ruhunuz çok daha yaratıcıdır.
- Ruh, esnekliğe sahiptir. Ruhunuz pek çok zorluğu aşmanıza yardımcı olabilir. Ruhunuzu sevin. Ondan yaşamınızı kutsamasını isteyin. Bu, ruh gücünün bir örneğidir.
- Ruh iletişim kurabilir. Ruhunuz kendi kendine diğer ruhlarla iletişim kurar. Siz de kendi ruhunuzla iletişim kurabilirsiniz. Aslında bilinçli bir biçimde olmasa da ruhunuzla sürekli iletişim kurmaktasınızdır. Zihniniz, "Sevgili ruhum, yapmak istediğim bir şey var. Bunu sen de yapmak ister misin?" diyebilir ve ruhunuz şöyle cevap verir, "Evet, ben de yapmak isterim."
- Ruh inanılmaz bir bilgeliğe sahiptir. Ruhunuzun bilgeliği yüzlerce, belki binlerce geçmiş yaşamından gelen deneyimlerden ve anılardan kaynaklanır. Tıpkı zihniniz gibi ruhunuz da sürekli bir şeyler öğrenir. Ruhunuz öğrenmeyi sever ve devamlı olarak yeni bilgilerin peşindedir. Siz uykudayken ruhsal rehberleriniz ve öğretmenlerinizden bir şeyler öğrenmek için yolculuk edebilir. Bu büyük bilgelikten faydalanmanın yolu, ruhunuzla bilinçli olarak iletişim kurmaktır. Ruhsal kanallarınız açık olduğunda ruhunuzla sohbet edebilirsiniz. Onun ne kadar çok şey bildiğini gördüğünüzde hayrete düşeceksiniz. Büyük bir bilgeliğe sahiptir ve sizin en iyi danışmanınız olabilir.
- Ruh, şifa verebilir. Ruhunuz zihninizi ve bedeninizi iyileştirebilir. Hastalıkları önleyebilir. Yaşamınızı koruyabilir. Ruh Gücü'nü, iyileşmek için nasıl kullanırız? Bu sorunun

cevabı basittir: ruhunuza merhaba deyin. Ona saygı duyun, onu takdir edin. İyileşmenizi kutsamasını isteyin. Bu kitap işte bunları nasıl yapacağınızı öğretecektir.

RUH, ZİHİN VE BEDEN İLİŞKİSİ

Gözden geçirmek gerekirse; bir insan ruh, zihin ve bedenden oluşur. Ruh, mesajdır; yani yaşamın özüdür. Zihin, bilinçaltındaki zihin, yani derin zihin ve bilinçli zihin, yani yüzeysel zihin olarak ayrılabilir. Beden ise sistemlerden, organlardan ve hücrelerden oluşur.

Ruhunuz, zihniniz ve bedeniniz devamlı olarak birbirleri ile iletişim halindedirler. Ruhunuz bilinçaltındaki zihninize emir verir ve yol gösterir; bilinçaltı zihniniz bu emir ve direktifleri bilinçli zihninize iletir. Son karar bilinçli zihninize aittir ama aslında emirler ruhunuz tarafından gönderilmiştir.

Bilinçaltındaki zihniniz ruhunuzla aynı fikirde olmayabilir. Bu durumda bilinçaltındaki zihniniz, "hayır, bunu istemiyorum" der ve bu mesajı bilinçli zihninize gönderir. Eğer bilinçli zihniniz "Harika, ben de sana katılıyorum. Bunu ben de yapmak istemiyorum," derse, o zaman siz ve zihniniz, ruhunuzla uyum içerisinde olmazsınız. Bilinçaltındaki zihniniz ve bilinçli zihniniz, ruhunuzun yolunu takip etmemiş olur.

"Yapmak istediğim şeyleri yapma özgürlüğüm var," diye düşünebilirsiniz. Evet, buna ben de katılıyorum. Özgür iradeye sahipsiniz. Ama sizlerle derin bir ruhsal gerçekliği paylaşmak istiyorum: bir şey yapmaya karar verdiğinizde bilinçli zihniniz bilinçaltındaki zihninizle ve ruhunuzla bağlantı kurar. Zihniniz bir şey yapmak isteyebilir ancak bu, ruhunuz da aynı şeyi yapmak istiyor demek değildir. Eğer ruhunuzun da kabul ettiği bir şey yapmayı planlarsanız o zaman işler çok daha kolay olacaktır. Eğer bilinçli zihniniz, bilinçaltındaki

zihniniz ve ruhunuz aynı fikirde olursa, o zaman ister iş hayatınızla, ilişkilerinizle, ruhsal yolculuğunuzla, isterse iyileşmekle ilgili olsun, aldığınız karar kutsanır - huzurlu, mutlu ve başarılı olursunuz. Eğer ruhunuzun kabul etmediği bir karar alırsanız, benim "tıkanıklık" olarak adlandırdığım pek çok sorun gündeme gelir. Her şey kolay, huzurlu ve başarılı olmayacaktır. Ruhunuz kararınızdan memnun olmadığı için bu sorunları yaratır. Patron ruhunuzdur!

RUHUN GIDASI

İnsanların yaşamlarını sürdürmek için gıdaya ihtiyaçları vardır. Bu ruhlar için de geçerlidir. Ruhun gıdası nedir? Cevap erdemdir. Taocu pratikte erdem, "te" diye adlandırılır. Budist pratikte buna karma denir. Batı dinlerinde insanlar ahlak kelimesini kullanırlar. Karma, te, ahlak ve erdem, aynı şey için kullanılan farklı isimlerdir. Bunlar gösterdiğiniz hizmetlerin kaydıdır. Bu kayıtlar hem iyi hem de kötü - karmayı, te'yi, ahlakı, erdemi - içerir. İyi ahlak ruhunuzun gıdası ve besinidir. Kötü ahlak ruhunuza zarar verir ve yolculuğunuzun önünü keser.

İyi karma veya erdem, sevgi, özen, şefkat, samimiyet, dürüstlük, doğruluk, nezaket, saflık, hayırseverlik, fedakarlık, dua, şifa ve karşılıksız hizmet eylemleri ile yaratılır. Kötü karma veya erdemsizlik ise cinayet, yaralama, sahtekarlık, yalancılık, kıskançlık, açgözlülük ve bencillik gibi zarar verici eylemlerle yaratılır. Eylemler kadar davranışlar ve düşünceler de hem iyi hem de kötü karmanın yaratılmasına yol açabilir.

Neden ruhunuzu iyi beslemek isteyesiniz? İyi karma yaşamınızı mutluluk, sağlık, huzur ve uyum ile kutsar. Yaşamınızı dönüştürür ve ruhsal aydınlanmaya ulaşmanıza yardımcı

olur. Kötü karma acıya, mutsuzluğa ve aile üyeleriyle, arkadaşlarınızla, meslektaşlarınızla ve çevrenizle ilişkilerinizi de içeren yaşamınızın pek çok alanında tıkanıklıklara yol açar. İş hayatınızı, sağlığınızı ve hatta yaşam sürenizi etkileyebilir.

Ruhun gıdası olan erdemlerle ruhunuz daha saf, daha sevgi dolu, daha nazik, daha huzurlu ve daha mutlu hale gelir. Çevrenizdeki saf, sevgi dolu, nazik ve duyarlı insanları düşünün. Buna karşılık kaba, sevimsiz, samimiyetsiz ve tahammülsüz insanlar da tanıyorsunuzdur. Bu insanlar ruhlarını kötü karma ile beslemişlerdir. Bu iki grup insan, ruhlarını iki farklı ruh gıdası ile besleyen insanlardır.

Üçüncü Göz'ünüzü açtığınızda, yalnızca karşınızdakinin ruhuna bakarak iyi ahlaklı olup olmadığını anlayabilirsiniz. Eğer ruh doygun, güzel, rahat ve mutluysa, karşınızdaki insan iyi ahlaklıdır. Eğer ruh zayıfsa ve sevimsiz, zavallı, mutsuz veya öfkeli görünüyorsa, karşınızdaki insan erdemsizdir veya çok fazla kötü karma yaratarak ruhunu kötü bir biçimde beslemiştir.

MERHABA DEYİN ŞİFASI

Şimdi, Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın en basit, ancak en kutsal ve güçlü tekniklerinden bir tanesine sıra geldi. Kendi kendinizi iyileştirmek, başkalarını iyileştirmek, grup şifası ve uzaktan şifa vermek için kullanılabilecek bu teknik, ruh şifasının özünü oluşturur. Bunu Merhaba Deyin Şifa Tekniği diye adlandırıyorum.

Sabah işe gitmek için otobüse veya trene binmek veya bir yürüyüş yapmak üzere evden çıktığınızda komşularınıza "günaydın" dersiniz. Otobüste veya trende yolculara "merhaba" dersiniz. Gün sonunda iş yerinizden ayrılırken meslektaşlarınıza "iyi akşamlar" dilersiniz. Eve giderken uğradığınız mar-

kette, en sevdiğiniz görevliye "nasılsın" dersiniz. Uyumadan önce ailenize "iyi geceler" dilersiniz. Günlük yaşamda nasıl "merhaba" diyeceğinizi biliyorsunuz. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nda merhaba demek işte bu kadar basittir. Yapmanız gereken tek şey ruhunuzdan kendisini, zihninizi ve bedeninizi iyileştirmesini istemektir.

İçsel Ruhlara Merhaba Deyin

Bir önceki bölümde incelediğimiz gibi şifa için yardıma çağırabileceğiniz iki çeşit ruh vardır - "içsel" ve "dışsal" ruhlar. "İçsel" ruhlar sizin kendi ruhlarınız, bedeninizin ruhlarıdır - sistemlerinizin, organlarınızın, hücrelerinizin, DNA ve RNA'larınızın ruhları. Kendi ruhunuz ve sistemlerinizin, organlarınızın ve hücrelerinizin ruhları hem kendilerini hem de sizi iyileştirme gücüne ve bilgeliğine sahiptirler.

Merhaba Deyin Şifa Tekniği, basit ve dosdoğru bir yöntemdir. Yalnızca merhaba deyin, sevginizi ve takdirinizi ifade edin ve dileğinizi bildirin. Örneğin, eğer sırt ağrılarından yakınıyorsanız şöyle söyleyin: Sırtımın sevgili ruhu, seni seviyorum. Sırtımı iyileştirebilir misin? Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. İyi bir iş çıkar. Teşekkür ederim. Ardından bedeninizi bütünüyle rahatlatın. Üç dakika boyunca gevşemiş bir biçimde kalın ve neler olacağını görün. "Mucizevi" bir biçimde iyileşebilirsiniz. Kendinizi çok iyi hissedebilirsiniz. Kendinizi birazcık iyi hissedebilirsiniz. Hiçbir şey hissetmeyebilirsiniz. Hiçbir şey hissetmemeniz veya bir gelişme kaydetmemeniz Merhaba Deyin Şifa Tekniği'nin işe yaramadığını göstermez. Sonuçta sizi saatlerdir, belki de günlerdir rahatsız eden bir ağrıdan kurtulmak için yalnızca birkaç dakika harcadınız. Bu teknik size inanılamayacak kadar basit gelmiş olabilir. Sizden tek istediğim açık görüşlü olmanız ve bunu birkaç kez daha, belki de birkaç gün daha denemeniz.

Bu tekniği dünya çapında pek çok insana öğrettim ve bunların büyük bir kısmı fayda sağladıklarını belirttiler. Kendi üzerimde uyguladığımda da olumlu sonuçlar aldım. Şimdi bu teknikleri tüm insanlıkla ve tüm evrenle paylaşma zamanının geldiğine inanıyorum. Merhaba Deyin Şifa Tekniği'ne bir şans tanıyın. Hemen işinize yaramayabilir ancak bu hiçbir zaman işe yaramayacak demek değildir. Özellikle kronik ağrılarınız veya yaşamınızı tehdit eden bir rahatsızlığınız varsa aylardır, belki de yıllardır hasta olabilirsiniz. Sabırlı olun. Hastalığa yol açan tıkanıklıklar uzun bir zamanda meydana gelmiş olabilir. Kalbinizi, zihninizi ve ruhunuzu evrenin şifasını kabul etmek için açın.

Ruh Gücünün Şifa Formülü

İçsel ruhlarınıza merhaba derken, sırt ağrısını iyileştirmek için yukarıda sunulan örnekteki gibi basit bir formül kullanabilirsiniz. Basitliğine rağmen bu formül inanılmaz bir şifa bilgeliği ve derin ruhsal sırları taşır. Beş cümleden oluşur:

Merhaba deyin: ..... sevgili ruhu, zihni ve bedeni,
Sevgi verin: seni seviyorum.
Olumlama belirtin: Kendini iyileştirme gücüne sahipsin.
Emir verin: İyi bir iş çıkar!
Minnet ve saygı belirtin: Teşekkür ederim.

Bu beş cümleyi her türlü iyileştirme girişiminde hatırlayın. Bu formülü bu kitabın devamında devamlı olarak kullanacağız.

İlk cümlede merhaba dediğinizde, ruh, zihin ve beden sıralaması ile konuşmanız son derece önemlidir. Örneğin kalbiniz için şifa diliyorsanız, "kalbimin sevgili bedeni, zihni ve

ruhu" değil "kalbimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni" dediğinizden emin olun. Ruh her şeyden önce gelir, çünkü o, yaşamın özüdür. Ruhunuzu anlayın ve onunla iletişim kurun. Sizi kutsamasını ve size şifa vermesini isteyin. Ardından elde ettiğiniz sonuçların tadını çıkarın.

Dışsal Ruhlara Merhaba Deyin

Şifa için yardıma çağırabileceğiniz ikinci grup ruhlar, "dışsal" ruhlardır - doğanın, koruyucu meleklerin, Budaların, azizlerin, atalarınızın ve sevdiklerinizin ruhları - veya inancınıza uygun olan diğer ruhlar. Evrendeki her şeye merhaba diyebilir ve şifa vermeleri için yardım isteyebilirsiniz. Tüm ruhların sizi iyileştirme gücü vardır. Şu şekilde istekte bulunabilirsiniz:

Güneşin sevgili ruhu. Seni seviyorum. Ağrılı omuzlarım için bana şifa verebilir misin? Teşekkür ederim.

Dünya Ana'nın sevgili ruhu. Seni seviyorum. Ayaklarımı iyileştirebilir misin? Teşekkür ederim.

Yıldızların sevgili ruhları. Sizi seviyorum. Böbreklerime güç verebilir misiniz? Teşekkür ederim.

Koruyucu meleklerin sevgili ruhları. Sizi seviyorum. Bağışıklık sistemimi güçlendirmek için beni kutsayabilir mkisiniz? Teşekkür ederim

İnsanlar olarak bizler, fiziksel biçimlere sahibiz. Pek çok yüce, aydınlanmış varlıklar ruhsal biçimleri içerisinde bizlere hizmet ederler. Bunların pek çoğunu tanırsınız - İsa, Meryem, Guan Yin (Şefkat Tanrıçası), Lao Tzu ve diğerleri. Bunlardan başka aşina olmadığınız çok sayıda azizler, Budalar ve

ölmüş ustalar vardır. Üçüncü Göz'ünüzü açtıktan sonra onları görme yeteneğine sahip olacaksınız. Tıpkı bizler gibi giysiler giydiklerini ve gülümsediklerini göreceksiniz. Biçimsiz olsalar da bu aydınlanmış öğretmenler size hizmet ederler. Binlerce yıldır ruhsal dünyada bulunmaktadırlar. Bu dışsal ruhlardan herhangi birini çağırdığınızda size hizmet edecek ve sizi kutsayacaktır. Eğer onlara ihtiyacınız varsa, dua edin, o zaman yanınızda olduklarını göreceksiniz.

Merhaba Deyin Şifa Tekniği sınırsız şifa güçlerinin ve yeteneklerinin haftada yedi gün, günde yirmi dört saat erişilebilir olduğunu ortaya koymaktadır. Yapmanız gereken tek şey onları yardıma çağırmaktır. Saygılı ve sakin olun. Tamamen gevşeyin ve kutsanmaya hazır olun. Eğer duyarlıysanız, gerçekten de iyileştirici ışığı, sevgiyi ve enerjiyi, bedeninizdeki karıncalanma, dalgalanma, ısı veya serinlik şeklinde hissedebilirsiniz. Ruhsal kanalları açık olan insanlar ruhsal şifa ışığını veya ruh ışığını ve hatta azizlerin ve Budaların kendilerini göreceklerdir. Gördüklerinizden ve hissettiklerinizden bağımsız olarak, iyileşmenin bu kadar basit olması karşısında hayrete düşeceksiniz.

Anahtar Kelime Minnettir

Merhaba Deyin Şifa Tekniği, bu kitapta sizlerle paylaştığım en basit ve en etkili şifa tekniğidir. Herkesi ikna etmeyi beklemiyorum. Ama siz, sevgili okurlar, benimle birlikte buraya kadar geldiğiniz için, umarım açık görüşlü davranarak bu tekniğe bir şans tanırsınız. Eğer işe yararsa, kutsanmış olacaksınız. İsteğinize cevap vermiş olan ruhlara karşı minnettar olun. Eğer hemen işinize yaramazsa, daha önce de söylediğim gibi, sabırlı olun ve güveninizi yitirmeyin. Pes etmeyin! Nasıl sonuç alırsanız alın, minnet etmeye devam edin. Eğer bunlara rağmen Merhaba Deyin Şifa Tekniği sizin işinize ya-

ramıyorsa, o zaman lütfen vazgeçin.

Unutmayın, merhaba dedikten ve şifa dileğinizi bildirdikten sonra, dua ettiğiniz ruhun kutsamasını ve şifasını elde edebilmek için üç-beş dakika bütünüyle gevşemiş bir biçimde beklemelisiniz. Eğer bunu daha uzun süre devam ettirmek istiyorsanız sorun yok - ne kadar uzun sürerse, o kadar iyi olur. Tamamen gevşediğinizde hücreleriniz, organlarınız ve sistemleriniz şifaya ve kutsanmaya daha açık bir hale gelecektir. Hücrelerin içindeki madde ve dışındaki enerji arasındaki dönüşüm dengeye gelecek, sağlıksız durumu yaratan enerji veya madde tıkanıklıkları ortadan kalkacaktır. Sağlığınız yeniden yerine gelecektir.

İyileştikten sonra "Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim." demeyi unutmayın. İlk teşekkür İlahi Varlık içindir. İkinci teşekkür yardımını istediğiniz ruha veya ruhlaradır. Üçüncü teşekkür ise kendi ruhunuz içindir. Her şey O'ndan geldiği için, İlahi Varlık'a teşekkür edin. Her şey İlahi Varlık'ın parçasıdır. Yardım istediğiniz ruhlara teşekkür edin, çünkü onlar size sevgiyi, ışığı ve şifayı getirdiler. Kendi içsel ruhlarınıza teşekkür edin, çünkü sizin talep ettiğiniz şifayı ve kutsanmayı elde etmenizie imkan tanıyacak kadar açık görüşlü olmanızı sağladılar. (Eğer şifa elde etmeye gerçekten açık değilseniz, daha az kutsanırsınız.) Minnetarlık, ruhsal saygının anahtarıdır; günlük yaşamınızda çevrenizdeki insanlara gösterdiğiniz minnet ve saygı kadar önemli ve faydalıdır. Ruhsal dünya da tıpkı çevrenizdeki insan arkadaşlarınız gibi, minnettarlığınızı fark eder ve takdirle karşılar.

Bu şifa bilgeliğini paylaşmakla sizlere sevgimi, kalbimi ve hizmetimi karşılıksız olarak sunuyorum. Umarım Merhaba Deyin Şifa Tekniği'ni her gün uygularsınız. Bu tekniğin kullanımında herhangi bir zaman sınırlaması yoktur. Her yerde ve her zaman uygulayabilirsiniz. Ne zaman ihtiyaç duyarsanız, ne zaman talep ederseniz, evrenin enerjisi sizi kutsayacaktır. Sevgili İlahi Varlık, tüm evren, herkes; lütfen bu özel

hizmetkarı kutsayın, Merhaba Deyin Şifa Tekniği'ni kullanın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

EVRENSEL HİZMET

Merhaba Deyin Şifa Tekniği'ni - veya herhangi bir şifa tekniğini - nasıl daha güçlü ve etkili hale getirebilirsiniz? En derin şifa ve kutsama bilgeliği, karşılıksız evrensel hizmet sunmaktır. Herkes ve her şey - bir köpek, bir kedi, bir ağaç, okyanus, dağ, bir ev, güneş ve ay - birer evrensel hizmetkardır. Herkes ve her şey evrene kendi yöntemleriyle hizmet eder; evrensel sevgi, bağışlama, barış, şifa, kutsama, uyum ve aydınlanma sunar.

Başka insanlara, hayvanlara, doğaya, topluma ve evrene mümkün olduğu kadar çok karşılıksız hizmet sunun. Daha fazla hizmet etmek için elinizden geleni yapın. Evrene daha fazla hizmet ettikçe, karşılığında daha fazla kutsanırsınız. Maddi ödüller kazanamayabilirsiniz, ama bir sürü erdem edinirsiniz. Bu erdemler veya iyi karma, ruhsal yaşamınızı ve şifa yolculuğunuzu mutlaka kutsayacaktır.

Evrensel bir hizmetkar olarak davranırken, sevginin ve bağışlamanın şifanın anahtarları olduğunu unutmayın. Sevgi tüm tıkanıklıkları eritir. Bağışlama, barış ve içsel huzur getirir. Şimdi bu anahtarları inceleyelim.

SEVGİ TÜM TIKANIKLIKLARI ERİTİR

Tüm dinler ve ruhsal öğretmenler, sevgiyi öğretir. Sevgi, ruhsal çalışmaların anahtarıdır. Yaşamın anahtarıdır. Evrenin anahtarıdır.

Karşılıksız sevginin herkesin karşılaşabileceği bir örneği, annelerin çocuklarına duyduğu sevgidir. Dinsel öğretilerde karşılıksız sevginin yeri nedir? Örneğin Budist öğretide çok sayıda Buda vardır. Bunların hepsi evrensel hizmetkarlardır. Pek çok insan Guan Shi Yin Buddha'yı (Guan Yin), yani Şefkat Tanrıçası'nı tanır ve ona saygı duyar. Guan "gözlem" anlamına gelir. Shi, "dünya" demektir. Yin'in anlamı "eylem ve ses"tir. Dolayısıyla kelime anlamı olarak Guan Shi Yin, "dünyanın eylemlerini gözlemlemek ve dünyanın sesini duymak" demektir.

Milyonlarca takipçisi, evrene karşılıksız sevgi veren Guan Yin'e hürmet eder. Tarihteki sayısız insan tehlikede olduklarında onu yardıma çağırmış ve yine sayısız insan onun tarafından kutsanmıştır. Guan Yin Budist sistemin bir parçasıdır, ancak onu yardıma çağırmak için Budist olmanıza gerek yoktur. Yine de onun karşılıksız, anaç sevgisini, şefkatini ve desteğini görürsünüz.

Tüm dinlerin ve inanç sistemlerinin kendi Tanrısı veya tanrıları vardır, ama aslında yalnızca tek bir Tanrı, evrenin tek bir yaratıcısı bulunmaktadır: tüm dinlerin ve ruhsal öğretilerin arasındaki bağ, karşılıksız sevgidir. Karşılıksız sevgi duyduğunuzda Budalar size yardım edecektir, İsa ve Meryem size yardım edecektir, koruyucu melekler, Taocu azizler ve Yahudi kahinler size yardım edecektir. Sayısız yüce ruhsal varlık size yardım edecektir.

Milyonlarca insan İsa'yı sever. İsa, "Günahlarınız affedildi. İyileştiniz," demiş ve mucizeler gerçekleşmiştir. İsa'nın kullandığı nasıl bir şifa tekniğidir? O yalnızca karşılıksız sevgisini ve bağışlamasını göstermiştir. Mucize üzerine mucize yaratarak İlahi Varlık'ın gücünü göstermiştir.

Ana, Guan Yin, ve İsa – bu örnekler sevgiden kaynaklanan, özellikle karşılıksız sevgiden gelen gücü göstermektedir. Bize şifanın, kutsanmanın, fiziksel yaşamın ve ruhsal yaşamın en derin kavrayışını ifade etmektedir: her zaman karşı-

lıksız sevgi sunun.

Sevgiyle Merhaba Deyin

Hastalandığınızda, organlarınızdan veya hücrelerinizden şikayet eder misiniz? Ah, karnım ağrıyor. Aptal karnıma gerçekten sinirleniyorum. Çok yorgunum, çok çalıştım ve şimdi sırtım sertleşti ve ağrıyor. Sırtımdan nefret ediyorum. Şikayet etmeyi bırakın! Bu daha iyi hissetmenizi sağlamayacak. İyileşmenize yardımcı olmayacak. Şikayetlerinizi sevgiye ve bağışlamaya dönüştürün. Neden Merhaba Deyin Tekniği'nin ilk cümlesi seni seviyorum ile bitiyor?

Eğer sırt ağrınız varsa, "merhaba" deyin ve karşılıksız sevgiyi kullanın: Sırtımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni gerçekten seviyorum. Şimdi acı çekiyorsun. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Lütfen iyi bir iş çıkar. Bir şeyler acı çekmene sebep oluyor, ama bunun ne olduğu önemli değil. Seni gerçekten karşılıksız seviyorum. Ardından gerçekten de sırtınıza sevgi gösterin; tıpkı annenize, sevgilinize, ruhsal babanıza veya İlahi Varlık'a gösterdiğiniz gibi.

"Karşılıksız sevgi" ne anlama gelir? Başkalarına hiçbir karşılık beklemeksizin sevginizi verirsiniz. Bu sevgi karşılığında hiçbir şey istemez veya beklemezsiniz. Tamamen gevşeyin. Yalnızca sırtınıza "sevgi" düşüncesini, duygusunu ve mesajını iletin. Sırtımı seviyorum. Sırtımı karşılıksız bir biçimde seviyorum. Seviyorum. Seviyorum. Seviyorum. Seviyorum. Sırtımı iyileştirme gücüne sahibim. Sırtımı iyileştirme gücüne sahibim. Sırtımı iyileştirme gücüne sahibim. Sırtımı iyileştirme gücüne sahibim. Seviyorum. Seviyorum. Seviyorum. Seviyorum.

Bunu yaparken gözlerinizi kapayın. Sevgi duygusunu hissedin. Sevgi inanılmaz bir güç taşır. Sırtınıza kalbinizden, ru-

hunuzdan, zihninizden ve bedeninizden gelen karşılıksız bir sevgi sunduğunuzda, evren size yardım edecektir. Koruyucu melekler, azizler ve Budalar, sırtınızın iyileşmesi için karşılıksız sevgi sunduğunuzu görecek ve şöyle karşılık verecekler-dir: "İyileşmek için sevgi veren bu insan ne kadar da tatlı. Haydi yardım edelim." Sırtınıza ışıklarını gönderecekler ve böylelikle kutsanacaksınız.

Karşılıksız sevgi evrenin altın anahtarıdır. Yalnızca karşılıksız sevgi sunduğunuzda bu, kendinizi, başkalarını ve evreni iyileştirmenize yardımcı olur. Sevgi yalnızca bir kavram değildir. Bir tekniktir, iyileşmek için kullanabileceğiniz pratik bir araçtır. Bundan büyük faydalar elde edeceksiniz. Yalnızca sabırlı olun ve güveninizi kaybetmeyin.

BAĞIŞLAMA BARIŞ GETİRİR

Sevgiden sonra bağışlama da şifa için önemli bir anahtardır. Bağışlama fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal tüm tıkanıklıklar için güçlü bir ruhsal şifadır. Sizi rahatsız eden, size zarar veren veya sizinle tartışan herkesi bağışlayın. Eğer sizi incitenlere karşılıksız bağışlama sunabilirseniz, inanılmaz şifa gücü elde edeceksiniz.

Bu neden böyledir? Size zarar veren insanlar, ruhunuzda, bilinçaltı zihninizde, organlarınızın ve hücrelerinizin ruhlarında, zihinlerinde ve bedenlerinde bu zararın izlerini bırakırlar. Bu izler hücresel titreşimi etkiler ve hücrelerin içindeki madde ile dışındaki enerji arasındaki dönüşümün dengesinin bozulmasına yol açar. Bu dengesizlik hastalığa sebep olur. Eğer size zarar verenlere karşılıksız bağışlamanın takdisini sunarsanız, ilahi ışık ve sevgi size verilen zararın tüm izlerini yıkayıp temizler. Bağışlamanın var olan hastalıkları iyileştirmesinin ve başka hastalıkların meydana gelmesini önlemesinin sebebi budur.

Sizin zarar verdiğiniz insanlardan af dilemeniz de yaşamsal öneme sahiptir. Karşılıksız bağışlama söylemesi kolay ancak uygulaması zor bir kavramdır. Beşinci bölümde, Evrensel Meditasyon ve Karmanın Temizlenmesi başlığı altında bunu uygulamak için pratik teknikler önereceğim. Samimi bir biçimde karşılıksız bağışlama sunabildiğiniz ölçüde daha hızlı iyileşme gösterirsiniz. Çünkü potansiyel şifa gücü sınırsızdır.

Bu konuda yalnızca benim sözüme güvenmek zorunda değilsiniz. Bağışlamanın fiziksel ve duygusal faydaları bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Araştırmalar bağışlamanın, kırılma, öfke ve korku gibi dengesiz duyguların sebep olduğu stresi azalttığını göstermektedir. Antik bir Çin bilgesinin söylediği gibi, "Eğer yaşamınızı intikam almaya adamışsanız, önce iki tane mezar kazmalısınız."

2003 yılında İlahi Varlık'tan Evrensel Hizmetin Evrensel Yasasını öğrendim. Bu yasa şöyle diyor:

Evrensel bir hizmetkar, evrensel hizmet sunar. Evrensel hizmet, evrensel sevgiyi, bağışlamayı, barışı, şifayı, kutsamayı, uyumu ve aydınlanmayı içerir. Eğer az hizmet sunarsanız, İlahi Varlık tarafından, evren tarafından daha az kutsanırsınız. Eğer daha fazla hizmet sunarsanız, daha fazla kutsanırsınız. Eğer karşılıksız hizmet sunarsanız, sınırsız bir biçimde kutsanırsınız.

Eğer cinayeti, zarar vermeyi, başkalarını kullanmayı ve şikayet etmeyi içeren eylemlerle kötü hizmet sunarsanız,

ders alırsınız. Eğer çok az kötü hizmet sunarsanız, çok az ders alırsınız. Eğer daha fazla kötü hizmet sunarsanız, daha ciddi bir ders alırsınız. Eğer çok kötü hizmet sunarsanız, çok ağır bir ders alırsınız.

Bu evrensel yasa, şifanın, yaşamınızı dönüştürmenin ve ruhsal aydınlanmanın altın anahtarıdır. Evrenin tüm ruhları için geçerlidir. Bilinciniz ve bilinçaltınız bunun farkında olmayabilir ama ruhunuz bu ruhsal yasayı takip eder. Evrene sevgiyi, bağışlamayı, barışı, şifayı, kutsamayı, uyumu ve aydınlanmayı da içeren mümkün olduğu kadar çok, iyi hizmet sunmayı öngören ilkeyi kabul eder. Sevgi her türlü tıkanıklığı eritecektir. Bağışlama huzur getirir. Huzurlu olduğunuzda sağlığınızı çok daha çabuk kazanırsınız. Sağlığınızı kazandığınızda, çok daha fazla kutsanırsınız.

Herhangi bir durumla karşılaştığınızda, kendi kendinize sorun: "Hizmet etmeyi mi seçiyorum? Sevgi ve bağışlama sunuyor muyum? Şifa ve barış sunuyor muyum? Kararım başkaları için faydalı mı?" Eğer cevap "hayır" ise, o zaman evrensel yasayı takip etmiyorsunuz demektir. Durun ve düşünün. Öğrendiğiniz bilgeliği kullanın. Eğer evrensel yasaya uygun olmayan bir şey yapmayı düşünüyorsanız, yapmayın. Kendinizi kontrol edin: "Tamam, dikkatli olacağım. O yoldan gitmeyeceğim." Eğer kalbinizde bu düşünceye, evrensel hizmet yasasına sahip olabilirseniz, o zaman denge ve şifa çok daha çabuk gelecektir.

Yaşamınız gittikçe daha çok ışıldayacaktır. Evrensel barış, uyum ve aydınlanma daha çabuk gelecektir. Herkesin fiziksel ve ruhsal yolculuğunu kutsayın. Evrensel aydınlanma yolculuğunu kutsayın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

3. BÖLÜM Zihin Gücü

Son birkaç on yıldır zihnin gücü geniş bir kesim tarafından kabul görür hale geldi ve bilimsel açıdan da fazlasıyla sergilendi. Zihnin sağlık ve şifa konusundaki önemi ve özellikle de duygularımızın, tavırlarımızın, inançlarımızın, beklentilerimizin ve düşüncelerimizin bedenimiz üzerindeki etkileri yeni bir zihin ve beden bilimi olarak tanınmış, çağdaş ve alternatif şifa yöntemlerinin gelişmesi ve kabul görmesi için itici bir güç olmuştur.

Yöntemleri, başka şifa usulleri ile çatışma içersinde olmadığı için Ruh, Zihin ve Beden Şifası diğer şifa yaklaşımları için tamamlayıcı olabilir. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın devrimci katkısı, Ruh Gücünü zihin-beden tıbbının bilindik zihin gücü yaklaşımlarına eklenen güçlü bir unsur olarak tanıtması ve vurgulamasıdır. Burada sizlerle paylaşılan Zihin Gücü teknikleri eşsizdir ve çok etkilidir, çünkü Ruh Gücü ile birlikte uygulanır. Bu teknikler hem sağ hem de sol beyninizin iyileştirme konusundaki potansiyel gücünü geliştirmenize yardımcı olacaktır.

Albert Einstein'ın kendi beyin hücrelerinin muhtemelen yalnızca yüzde 20'sini, belki de yüzde 25'ini kullandığını düşünürseniz beynin potansiyel güçlerinin sınırsız olduğunu anlarsınız. Bu bölümdeki irfanı öğrenin ve sunulan teknikleri deneyin. Zihninizin büyük gücünü işler hale getirin. Zihin gücünü yaşamınızı dönüştürmek için kullanın.

ZİHİN GÜCÜ

Zihin Gücü, zihnin isteklerini gerçekleştirebilme ve beyin ile bilincin güçlerini kullanabilme yeteneğini ifade eder. Zihniniz size şifa verebilir. Sizi kutsayabilir. Yaşamınızın her yönünü inanılmaz bir biçimde besleme potansiyeline sahiptir. Zihin Gücü, niyet, konsantrasyon ve odaklanma, hayal gücü, esneklik, yaratıcılık, ilham ve tezahür gibi çok sayıda özelliği barındırır.

Zihin Gücü'nü daha iyi anlamak için sol beynin gücünü sağ beynin gücünden ayırmamız gerekir. Sol beynin işlevleri arasında mantık kullanma ve analiz, tümevarım ve tümdengelim, hafıza, hesap yapma, planlama ve organizasyon, konuşma ve dil yetenekleri yer alır. Sol beyin, gündelik fiziksel yaşamımızı destekler. Bu beyin mantıklı, dizisel, rasyonel, analitik, nesnel, sözel ve ayrıntı odaklıdır. Sağ beyin ise estetikten, yaratıcılıktan, ilhamdan, düşünce ve eylemin diğer "sıra dışı" biçimlerinden sorumludur. Bu beyin hissetmek ile ilgilidir, rasgeledir, sezgisel, yaratıcı, sembolik, bütünlükçü, sentezleyici, uzamsal, öznel ve sözsüzdür. Bilinçaltındaki zihnimize evsahipliği yapan sağ beyin, ruhun gücünü temsil eder ve açığa vurur. Ruhunuzdan gelen mesajları alır. Zihin Gücü'nü geliştirmek demek, sağ beyninizin ve sol beyninizin potansiyelini geliştirmek, aynı zamanda da onları dengelemek, koordine etmek ve birbirleri arasındaki uyumu sağlamak demektir.

Bilim adamları insan beyninin 15 milyon hücreye sahip olduğunu ve yaşamınız boyunca genelde bu hücrelerin yalnızca yüzde 10 ila 15'ini kullandığınızı tahmin etmektedir. Diğer bir deyişle beyin hücrelerinizin kalan yüzde 85 ila 90'ı uykudadır. Bu, size herbirimizin içindeki potansiyel güç ile ilgili bir fikir verecektir. Bu potansiyel beyin hücrelerini uyandırmak ve geliştirmek, 21. yüzyılda beyin araştırmacılarının en önemli görevi olacaktır. Bu bölümde sizlerle paylaşacağım

pratikler ve egzersizler büyük bir başlangıç yapmanızı sağlayacaktır.

Beynin bilinci olan zihin, bilinçli zihin ve bilinçaltındaki zihin olmak üzere ikiye ayrılabilir. Bilinçaltındaki zihin bilinçli zihni yönlendirir. Bilinçli zihniniz kararlar verir, ancak bunu yaparken bilinçaltındaki zihninizi dinler. Zihin gücünü geliştirmek, hem bilinçaltındaki zihni, hem de bilinçli zihni geliştirmektir. Bilinçli zihniniz bilinçaltındaki zihninizi dinlerken bilinçaltındaki zihniniz de buna karşılık olarak genellikle ruhunuzu dinler. Eğer bu üçü uyum içersindeyse, siz de uyum içersindesinizdir - sağlıklı, dengeli ve mutlusunuzdur. Eğer zihniniz ve ruhunuz uyum içerisinde değilse hastalanırsınız veya başka problemlerle karşılaşırsınız.

Beyninizin potansiyel güçünü fiziksel egzersizle geliştiremezsiniz. Enerji eğitiminin ve ruhsal eğitimin özel yöntemlerini kullanmanız gerekir. Ruh Gücü, meditasyon (Zihin Gücü) ve tekrarlanan sözlerle (Ses Gücü) bir araya geldiğinde beynin, bilinçli zihnin ve bilinçaltındaki zihnin potansiyel güçlerini geliştirmenin anahtarı olur.

Bu bölüm size beyninizin potansiyel gücünü geliştirmeniz ve Zihin Gücü'nüzü, şifa elde etmek amacıyla kullanmanız için kritik önem taşıyan araçlar verecektir. Bu egzersizler zihnin gücünü iyileşmek, yaşamınızı uzatmak ve yaşam kalitesini artırmakta kullanabilmeniz için size yardımcı olacaktır.

ZİHİN GÜCÜNE ODAKLANMAK

Zihin, kendi gücüne odaklanmak, konsantre olmak ve yoğunlaşmak konusunda şaşırtıcı bir yeteneğe sahiptir. Bazı ustalar kaşık veya çatal gibi metalleri, yalnızca odaklanarak eğebilirler. Elbette bu ustalar ciddi eğitimlerden geçmişlerdir

ve ne yazık ki bu kategori içersinde birkaç sahtekar da bulunmaktadır. Ama gerçek ustaların yetenekleri uygun bir eğitimle ortaya çıkarılabilecek potansiyelin örnekleridir.

Herkesin Zihin Gücü birbirinden farklıdır çünkü beyinleri farklıdır ve bu yüzden herkesin eğitimi farklı olacaktır. Ancak Zihin Gücü, bu bölümde sizlerle paylaşacağım pratiklerle inanılmaz ölçüde arttırılabilir. Aslında pek çoğunuz zaten inanılmaz bir Zihin Gücü'ne sahip olduğunuzun farkında değilsiniz. Bilim adamları, doktorlar, öğretmenler ve profesörlerde genellikle böyledir. Bu insanlar Zihin Gücü'nü geliştirmek için herhangi bir özel eğitimden geçmemiş olmalarına rağmen araştırma yapmaya yönelik ilgilerinden dolayı iyi bir zihne sahip olduklarını bilirler. Ancak böyle insanların çoğunun Zihin Güçlerini -son derece etkili bir biçimde - kendilerini iyileştirmek amacıyla kullanabileceklerine dair en ufak bir bilgileri yoktur.

Zihin çeşitli derecelerde birbirleri ile ilişkili olan çok sayıda yeteneğe sahiptir. Öğreneceğiniz irfan ve pratikler Zihin Gücü'nüzün her bir parçasına fayda sağlayacaktır - sol beyniniz, sağ beyniniz, bilinçli zihniniz ve bilinçaltındaki zihniniz. Ruh, Zihin ve Beden Şifası aynı zamanda yaşamınız boyunca beyniniz ve zihninizdeki canlılığı ve titreşimi korumanıza yardımcı olarak, beyinde gerçekleşebilecek dejeneratif değişiklikleri önleyebilmenizi de sağlayacaktır.

BİR ÇİÇEK VAZOSUNA ODAKLANIN

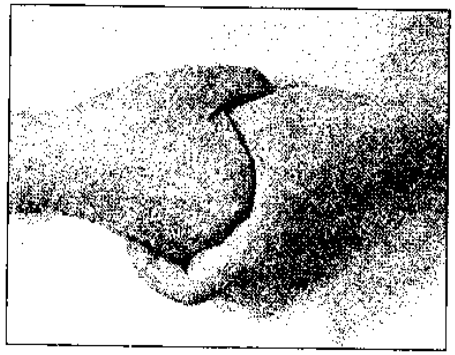
İşte size zihninizin odaklanma gücünü arttırmanıza yardımcı olacak bir egzersiz. Bu egzersizi uygularken kontak lenslerinizi kullanmayın, çünkü kuruyabilir ve gözlerinizi rahatsız edebilirler. Ayrıca eğer gözlerinizde iltihaplanma, tümör, yüksek tansiyon, şişkinlik veya glokom varsa bu egzersizi uygulamayın, çünkü bu egzersiz enerjinin gözlerinize

doğru akmasına ve orada yoğunlaşmasına sebep olur. Ancak gözlerinizde miyop, hipermetrop veya leke dejenerasyonu gibi dejeneratif değişikler varsa bu egzersiz Zihin Gücü'nüzü artırmak için olduğu kadar gözlerinizi iyileştirmek için de mükemmel bir egzersizdir.

Dik oturun. Burada ve bundan sonraki tüm egzersizlerde size "dik oturun" dediğim zaman bir sandalye, koltuk veya yere serilmiş bir kilim üzerine oturabilirsiniz. Eğer sandalyeye oturuyorsanız ayaklarınızın tabanını yere yapıştırın ve bacaklarınızı veya bileklerinizi birleştirmeyin. Sırtınızı sandalyenin arkasına yaslamadan rahat bırakın. Eğer yerde oturuyorsanız rahatça bağdaş kurun veya, daha iyisi, eğer yapabilirseniz yarım lotus veya tam lotus pozisyonunu alın (6. ve 7. Şekiller). Ellerinizi rahat ve doğal bir biçimde kucağınıza bırakın.

Sırtınızı dikleştirin. Dilinizi damağınıza yakın tutun, ancak değdirmeyin. Egzersiz boyunca dilinizi bu pozisyonda tutmaya gayret edin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Dilin yerleşimi ve anüsün hafifçe büzülmesi enerjinin tüm bedeninizde yumuşak bir biçimde akmasını sağlar ve bu da egzersizden en üst düzeyde fayda sağlamak için önemlidir.

Bütünüyle gevşeyin ve gözlerinizi hafifçe açın. Sol başparmağınızı sağ elinizin parmaklarıyla sıkıca tutun ve yumruk yapın (1. Şekil). Sağ eliniz sol elinizi gücünüzün yüzde 70 ila 80'i ile sıkmalıdır. Sol elinizin parmaklarını sağ eliniz



1. Şekil
Yin/Yang Avuç

üzerine serbestçe bırakın. Bu Yin/Yang Yumruğu'nu karnınızın alt bölgesine, göbeğinizin hemen altına yerleştirin.

Bir vazo içerisindeki çiçekleri, önünüzdeki bir masanın üzerine yerleştirin. Görüş alanınızdaki her şeyi görmeye çalışarak, gözlerinizi kırpmaksızın önünüzdeki vazoya odaklanın. Gözlerinizi açık tutarak ne kadar uzun süre bakabilirseniz, o kadar hızlı bir biçimde Zihin Gücü kazanırsınız.

Bu egzersiz, Zihin Gücü'nüzü artırmanın en basit ve en güçlü yollarından biridir. Çok hızlı bir biçimde odaklanabilme yeteneğinizi geliştirir. Egzersizi ilk denediğinizde muhtemelen gözlerinizi kırpmaksızın bir dakika boyunca bile vazoya bakamazsınız. O zaman gözlerinizi kırpın ve egzersize yeniden başlayın. Gözlerinizi, tahammül edebildiğiniz en son ana kadar açık tutmak için kendinizi zorlayın. Daha fazla dayanamayacağınızı düşündüğünüz andan sonra da gözlerinizi açık tutmaya gayret edin. Eğer bunu yapamazsanız, tekrar deneyin. Çiçek vazosuna ne kadar uzun süre gözlerinizi kırpmadan bakabilirseniz, o kadar iyi.

Bu egzersizi yapmaya devam ettiğinizde, gözlerinizin önündeki vazo birden bire yok olabilir. Paniğe kapılmayın. Bu Üçüncü Göz'ünüzün yanıt verdiğine dair iyi bir işarettir. Egzersiniz daha fazla tekrar ettiğinizde, önünüzdeki vazo yalnızca yok olmakla kalmayacak, aynı zamanda başka nesnelerle, örneğin bir bardakla, bir topla, bir Buda veya koruyucu melek ile yer değiştirebilecektir. Bu, ileri seviyede bir gelişme katettiğinizi gösterir.

Çiçek vazosunun yerine hangi görüntülerin geldiği önemli değildir. Yalnızca egzersizi elinizden geldiği kadar çok yapın. Beş-on dakika ile başlayın, ardından süreyi yarım saate, hatta bir saate kadar uzatın. İlk denemelerde yarım saate veya bir saate çıkmayın. Süreyi kademeli olarak uzatın. Başlangıçta üç-beş dakika ile başlayın, bir hafta sonra belki on dakikaya, iki hafta sonra on beş dakikaya çıkabilirsiniz. Egzersizi günde iki-üç kez tekrarlayın. Pratik yaparken

tamamen gevşemiş olun. Eğer öfkeliyseniz, aceleniz varsa, stresliyseniz veya duygusal bir zamanınızdaysanız, bu tekniği uygulamayın.

Bu egzersiz zihninizin odaklanma gücünü artırır. Tüm beyin hücrelerinizi harekete geçirir. İradenizi çiçek dolu vazoya odakladığınızda, beyin hücreleriniz öylesine titreşir ki başınızda ve gözlerinizde sıcaklık, veya alnınızda ağırlık hissedebilirsiniz. Gözleriniz yaşarabilir. Birden bire güçlü bir baş ağrısı tutabilir. Genellikle bu durumlar problem yaratmaz. Baş ağrısı Üçüncü Göz'ünüzün tepki gösterdiğini, titreşmeye ve açılmaya başladığını gösterir. Eğer başınızın ağrısı gerçekten acı veriyorsa, bu ağrıdan kurtulmak için Bir El Yakın, Bir El Uzak kendi kendini iyileştirme tekniğini kullanabilirsiniz (bkz. Bölüm 7).

Biraz daha rahatlamak için egzersizin sonunda gözlerinizi kapatın. Şimdi çiçek vazosunu alt karnınızın içinde canlandırın. Bu, beyninizdeki fazla enerjinin karnınızın altı kısmına akmasını ve buradaki temel bir enerji merkezi olan Alt Dan Tian'ın beslenmesini sağlayacaktır. Odaklanmanızı ve iradenizi alt karnınıza aktararak, egzersizinizi sonlandırmak için bu şekilde beş dakika kalın. Başınızın ağrısı azalacak ve umarım yok olacaktır. Eğer baş ağrınız geçmezse, on dakika mola verin ve ardından Bir El Yakın, Bir El Uzak tekniğini yeniden kullanın. Eğer hala bir miktar baş ağrınız varsa endişelenmeyin; bu, Üçüncü Gözün açılmasına verilen tepkidir.

Bu egzersiz basittir, ancak irade gücü ve odaklanma gücü için son derece pratik, derin ve gizli bir eğitim yöntemidir. Bu eğitimin üzerinden birkaç gün geçtikten sonra şifa gücünüzde hem kendinizi, hem de başkalarını iyileştirmenize yarayacak büyük bir artış görülebilir. Eğer bu tekniği daha fazla uygularsanız, şifa gücünüzü muazzam ölçülerde artırmaya devam edebilirsiniz.

PARMAK UÇLARINIZA ODAKLANIN

İşte zihninizin odaklanma gücünü geliştirmenize yarayacak bir diğer egzersiz. Bir önceki egzersizde olduğu gibi bu egzersizi de eğer gözlerinizde iltihaplanma, tümör, yüksek tansiyon, şişkinlik veya glokom varsa uygulamayın.

Dik oturun. Sırtınızı dikleştirin. Dilinizi damağınıza yakın tutun, ancak değdirmeyin. Egzersiz boyunca dilinizi bu pozisyonda tutmaya gayret edin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Her iki avcunuzu göğsünüz hizasına, dua eder pozisyonda yerleştirin. Bütünüyle gevşeyin ve gözlerinizi hafifçe açın. Görüş alanınızı, orta parmaklarınızın ucuna odaklayın. Gözlerinizi kırpmamaya çalışın. Bu pozisyonda mümkün olduğu kadar uzun süre kalın. (bkz. 2. Şekil)

Sonunda parmaklarınız genişliyormuş veya uzuyormuş

2. Şekil
Parmak uçlarınıza odaklanın

gibi görünecektir. Uçlarından ışık yaydıklarını görebilirsiniz. İki avuç yerine dört avuç görebilirsiniz. Avuçların sayısı daha da artabilir, sekiz ve hatta on altı avuç olabilir. Bu harika! Ne kadar çok avuç görürseniz, gücünüzü o kadar artırmış olursunuz. Eğer bir sırada, ortadan kenarlara doğru genişleyen on altı avuç birden görebiliyorsanız, Zihin Gücü'nüzü inanılmaz bir seviyeye çıkartmışsınız demektir. Diğer sıra dışı yeteneklerin yanında, yalnızca düşünerek bile

şifa verebilirsiniz.

Çiçek vazosu egzersizinde olduğu gibi, kendinizi alt karnınıza indirerek egzersizi sonlandırın. Buradaki teknik biraz daha farklıdır. Sol baş parmağınızı sağ avcunuzla kavrayın ve bu Yin/Yang Yumruğunu alt karnınızın üzerine yerleştirin. (bkz. 1. Şekil). Odaklanmanızı parmak uçlarınızdan alt karnınıza kaydırın. Bu bölgede, saat yönünün tersine dönen, şifanın altın ışık küresini hayal edin. Egzersizinizi sonlandırmak için bu şekilde beş dakika geçirin.

Çiçek vazosu ve parmak ucu egzersizleri yüzyıllardır uygulanmaktadır. Bunun gibi eğitim yöntemleri her zaman gizlilikle saklanmıştır. Tarihte ve hatta bugün bile bir usta, bu teknikleri yalnızca birkaç kendini adamış ve seçilmiş talebesine öğretir. Ben, bunları sizinle paylaşmaktan gurur duyuyorum. Bu egzersizleri uygun bir biçimde uygulayın ve faydalarını görün. Sabırlı olmayı ve kademe kademe ilerlemeyi unutmayın. Acele etmeyin. Kendinizi zorlamayın. Egzersizi sonlandırmadan önce odaklanmanızı alt karnınıza kaydırarak birkaç dakika beklemeyi unutmayın, yoksa bu pratik sizin için bunaltıcı olabilir. Şimdi elinizde odaklanma gücünüzü, şifa gücünüzü ve tezahür gücünüzü artırmanızı sağlayacak araçlar var. Zihnin odaklanma ve irade gücü sınırsızdır.

ZİHİN GÜCÜNÜ GELİŞTİRMEK

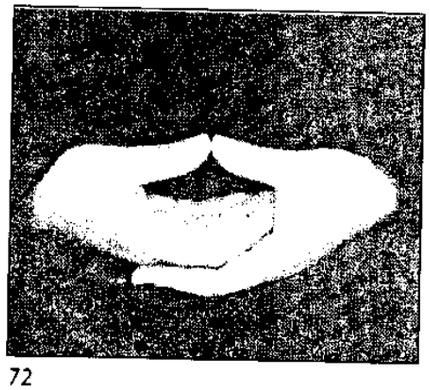
Zihninizin potansiyel gücünü nasıl ortaya çıkarabilirsiniz? Tüm yaşamınız boyunca uykuda kalacak olan beyin hücrelerinizin yüzde 85 ila 90'ını nasıl harekete geçirebilirsiniz? Pek çok insan özellikle yaratıcılığın, ilhamın ve Üçüncü Göz gibi ruhsal yeteneklerin kaynağı olan sağ beyni geliştirmek ister. İşte size beyninizin tamamını geliştirmek için iki basit ama etkili egzersiz.

SOL VE SAĞ BEYİN İÇİN RAKAM KODLARI

Dört Anathar adlı kitabımda tanıttığım üç kodu sizlerle paylaşmak istiyorum. Bu kodları sevgili ustam Dr. Zhi Chen Guo'dan öğrendim. Yapmanız gereken tek şey bu kodları öğrenmek ve ritmik bir biçimde tekrarlamaktır. Kodları sesli veya sessiz bir biçimde tekrarlayabilirsiniz.(Eğer uzanıyorsanız, yalnızca sessiz söyleyin. Uzanırken sesli tekrar yapmak enerjinizi tüketir.) Bu çok kolay bir egzersizdir. Bunu hemen hemen her yerde ve her zaman yapabilirsiniz – otomobil kullanırken, yürürken, yemek pişirirken, duş alırken ve hatta televizyon izlerken. Gene de en iyisi tüm dikkatinizi bu egzersiz üzerine yoğunlaştırmaktır.

Bir sandalye üzerine veya yere oturarak başlayalım. Başparmaklarınızı birbirine değdirerek ve sağ elinizin parmaklarını sol elinizin parmakları üzerine yerleştirerek ellerinizle küçük bir "O" şekli yapın (bkz. 3. Şekil).

İlk kodu tekrarlayın: Rakamlardan oluşan 01777 dizisi, yani Çince ling, yao, chi, chi, chi. (ling, yoo, şii, şii, şii şeklinde telaffuz edilir.) 01777, "corpus callosum"daki, yani sağ beyin ile sol beyin arasında yer alan ve iki beyin arasında mesaj taşıyan dokulardaki hücreleri uyaran gizli bir koddur.



3. Şekil
Evrensel bağlantı el pozisyonu

Ardından ikinci kodu tekrarlayın: Rakamlardan oluşan 908 dizisi, yani Çince jiu ling ba. (cio, ling, ba şeklinde telaffuz edilir.) Bu kod sol beyindeki hücreleri uyarır.

Şimdi üçüncü kodu tekrarlayın: Rakamlardan oluşan 92244 dizisi, yani Çince jiu ar ar si si (cio, ar, ar, sı, sı şeklinde telaffuz edilir.) Bu kod, sağ beyindeki hücreleri uyarır.

Sağ ve sol beyinleriniz ve corpus callosum dahil tüm beyninizdeki hücreleri uyarmak için şu rakam dizisini tekrarlamanızı tavsiye ederim: 01777-908, 01777-92244, 01777-908, 01777-92244. Elinizden geldiği kadar hızlı ve mümkün olduğu kadar çok tekrar edin. Bu dizi, şu şekilde okunacaktır:

ling yoo şii şii – cio ling ba
ling yoo şii şii – cio ar ar sı sı
ling yoo şii şii – cio ling ba
ling yoo şii şii – cio ar ar sı sı

Başlangıçta bu dizinin tamamını yalnızca birkaç dakika için tekrarlayabilirsiniz, ama beynin potansiyel gücünü geliştirmek için, günde yarım saat, bir saat, hatta iki veya daha çok saat pratik yapmanız gerekmektedir. Elinizden geldiği kadar uzun süre pratik yapmanızı şiddetle tavsiye ederim. Kendinizi adayarak ve süreleri uzatarak yapacağınız pratiklerle birlikte Üçüncü Göz'ünüz birden açılacak veya "Evet, anladım. Ruhsal yolculuğun sırrını, yaşamın amacını anlıyorum." gibi derin sezgisel bilgilere ulaşacaksınız.

Hemen hemen her çeşit meditasyon zihninizin potansiyel gücünü geliştirmenize yardımcı olur. Bu rakam dizisini tekrarlamak en iyi yollardan biridir. Elinizden geldiği kadar hızlı tekrarlamayı unutmayın. Arada bir, yavaşlayın. Hızlı tekrar yapmak bir çeşit yang titreşimi yaratır. Yavaş tekrar ise yin titreşimine yol açar. Bu kodlar tüm beyindeki hücre-

sel titreşimi harekete geçirir. Aynı zamanda enerjinin beyninizde odaklanmasına ve yoğunlaşmasına yardımcı olur. Tekrar yaparken her zaman için gevşemiş durumda olmalısınız.

Bu bölümde yalnızca birkaç tekniği sizlerle paylaşmış olmama rağmen, bunlardan yalnızca birini bile gayret göstererek uygularsanız, inanılmaz faydalar sağlayacaksınız. Bu rakam kodlarını denemenizi tavsiye ederim. Zihninizin potansiyel gücünü geliştirmenizde ve zekanızı, yeteneklerinizi şifa ve kutsama gücünüzü artırmakta size nasıl hizmet edeceğini görün. Bu kodlar birer evrensel hizmetkardır. Umarım size iyi hizmet etmelerine izin verirsiniz.

KARNINIZDA HIZLI GÖRÜNTÜLER

Zihinsel keskinlik, duyarlılığı ve hızı ifade eder. Bu Hızlı Görüntüler egzersizi, beyninizin hızını (tepki verme ve düşünme) ve duyarlılığını artırmak için çok iyi bir tekniktir. Aslında beynin pek çok işlevine katkıda bulunur ve bu yüzden de beyninizin genel potansiyeli için faydalıdır.

Hızlı Görüntüler egzersizinin bir örneğini göstermek için sizi, rehber eşliğinde yürütülecek bir meditasyona yönlendirmeme izin verin. Dik oturun. Sırtınızı dikleştirin. Dilinizi damağınıza yakın tutun ancak değdirmeyin. Egzersiz boyunca dilinizi bu pozisyonda tutmaya gayret edin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Bir avcunuz diğerini içine alacak şekilde ve her iki avcunuz da karnınıza dönük duracak biçimde ellerinizi yerleştirin. Baş parmaklarınızı birbirine değdirin. Elleriniz birbirine veya bedeninize dokunmamalıdır. (bkz. 4. Şekil) Gözlerinizi hafifçe kapatın.

Karnınızın içinde annenizin görüntüsünü canlandırın.

4. Şekil
Hızlı görüntüler için Beden Gücü

(Size verdiğim tüm görüntü ve olayları her zaman karnınızın içinde canlandırın. Bunun neden önemli olduğunu beşinci bölümde açıklayacağım.) Annenizi seviyorsunuz. Sizi nasıl yetiştirdiğini, eğittiğini ve sevdiğini hatırlayın. Hemen en büyük sevginizi annenize yollayın. Karnınıza başka bir sevdiğinizin görüntüsünü yerleştirin – babanız, eşiniz, sevgiliniz. Bu kişiyi düşündüğünüz anda, ışığınızı ve sevginizi karnınızdaki görüntüye gönderin. Hemen çocuklarınız ve kardeşlerinizle devam edin. Onları hep birlikte, kişilikleri ve diğer özellikleriyle düşünün.

Karnınızın içini hayal etmeye devam edin. En yakın arkadaşlarınızı tek tek karnınızda canlandırın. Onları düşünün. Onlarla ilişki kurun. Bunu yapmak, onlarla olan ilişkinizi güçlendirecektir. Eğer onları bugün düşünürseniz, yarın sizi arayabilirler. Şimdi güneşi, ayı ve diğer yıldızları düşünün. Sessizce, Büyükayı'nın sevgili ruhu, zihni ve bedeni. Senden beni kutsamanı diliyorum. deyin. Sonra birden – boom! – Büyükayı'nın yıldızları karnınızda parlıyor. Milyonlarca yıldız, karnınızın içinde ışık saçıyor. Tüm Cennet, karnınızın içinde. Cennet'in tüm kademeleri, aydınlanmış varlıkların bulunduğu en üst kademe bile orada. Çok güzel bir tapınak, Cennet'in ejderhaları, kuşları, sayısız azizler, Budalar ve sayısız lotus çiçeği orada, karnınızın içinde duruyor. Hepsi size şifa versin, sizi beslesin ve kutsasın.

Zihin Gücü, Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın temel taşıdır. Beyninizin potansiyel gücünü geliştirmek için bu bölümdeki egzersizleri uygulayın. Zihin Gücü'nüzü iyileşme için kullanın. Daha yüksek bir anlayış, yaratıcılık ve sezgi seviyesine yükselin. Yaşamınızın kalitesini artırın. Zihnin şifa verme ve kutsama gücü sınırsızdır.

4. BÖLÜM | Bir Dakikada Şifa

Artık Ruh Gücü ve Zihin Gücü'nü şifa için kullanmaya hazırız. Sizlerle Bir Dakikada Şifa denen ilahi bir şifa tekniğini paylaşacağım. Bunu fiziksel, duygusal, zihinsel veya ruhsal bedenlerin her türlü sağlık sorununu iyileştirmekte kullanabilirsiniz.

Şöyle sorabilirsiniz, "Bir dakikada şifa, nasıl mümkün olabilir?", çünkü genellikle pek çok şifacı, bir müşterisini iyileştirmek için on beş veya otuz dakika, hatta daha fazla süre harcar. Enerji Tıkanıklıklarını ve Ruhsal Tıkanıklıkları anında ortadan kaldıran Bir Dakikada Şifa, gerçekten işe yarmaktadır, çünkü Ruh Gücü'nü doğrudan ve kuvvetli bir biçimde harekete geçirir. Kimi durumlarda dikkate değer sonuçlar elde etmek için çok sayıda pratik yapmak gerekse de Bir Dakikada Şifa, hemen hemen her türlü sağlık sorunu için kullanılabilir.

Bir Dakikada Şifa aynı zamanda tarihteki en güçlü şifa mantralarını yardıma çağırarak, Ses Gücü'nden de faydalanır. Bir mantra, özel bir ruhtur ve aynı zamanda bir yardım duası formülüdür. Şifa ve kutsanma için ruhsal dünyayı bir araya toplamakta kullanılan bir çağrı aracıdır. Tarih boyunca milyonlarca insan mantraları tekrar etmişlerdir. Bir mantra söylediğinizde, çağırılan tüm ruhlar hemen size şifa vermek ve sizi kutsamak için bu çağrıya cevap vereceklerdir.

Bir mantra aynı zamanda bedenin, organların ve dokuların hücresel titreşimini uyaran özel bir sestir. Enerji akışını

kolaylaştırarak enerji tıkanıklıklarını ve ruhsal tıkanıklıkları ortadan kaldırır. En güçlü şifa mantraları, enerji tıkanıklıklarını ve ruhsal tıkanıklıkları derhal eritebilecek ilahi sevgiyi ve ışığı taşırlar. Bu yüzden mantraları tekrarlamak çok güçlü, neredeyse mucizevi bir iyileşme ile sonuçlanabilir. Bir Dakikada Şifa'nın özü, ilahi sevgiyi ve ışığı getirmek için mantralarla iletişim kurmak (onlara merhaba demek) ve onları tekrarlamaktır. Buradaki mantralar ve özel teknikler son derece basit, pratik, güçlü ve evrenseldir. Yaşamınızı dönüştürme gücüne sahiptirler.

BAŞLAMADAN ÖNCE

Bir Dakikada Şifa'yı herhangi bir pozisyonda, her yerde ve her zaman uygulayabilirsiniz. Kendinizin ve çevrenizin koşullarına bağlı olarak ayakta durabilir, oturabilir veya uzanabilirsiniz. Eğer ayakta yapmak istiyorsanız, ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak dengeli bir şekilde durun. Dizlerinizi hafifçe kırın. Oturarak yapmak istiyorsanız ve eğer bir sandalye kullanacaksanız, tabanlarınızı yere yapıştırarak ra-

5. Şekil
Bacakları doğal bir şekilde çaprazlamak

6. Şekil
Yarım Lotüs

hat bir pozisyonda oturun. Sırtınızı dik tutun ve sandalyenin arkasına yaslanmayın. Eğer yere oturacaksanız, yalnızca rahat bir bağdaş kurun veya yapabildiğiniz takdirde, yarım lotus ya da tam lotus pozisyonunda oturun (bkz. 5., 6. ve 7. Şekiller). Eğer uzanarak daha rahat edeceğinizi düşünüyorsanız, sırt üstü veya rahat ettiğiniz herhangi bir şekilde uzanın. Ancak bulunduğunuz pozisyonda mantraları sessizce tekrarlayın. Uzanırken mantraları sesli tekrarlamak, enerjinizin tü-

7. Şekil
Tam Lotüs

kenmesine sebep olur.

Şimdi çenenizi hafifçe düşürün. Dilinizi damağınıza yakın tutun ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Gözlerinizi hafifçe kapatın ve ruhunuzu, zihninizi ve bedeninizi bütünüyle gevşetin.

Artık Bir Dakikada Şifa uygulamasına ilk mantra ile başlayabiliriz.

WENG AR HONG

Weng Ar Hong, ("vong ar hong" şeklinde telaffuz edilir) antik Çin'den gelen en güçlü mantralardan biridir. Tarih boyunca milyonlarca insan bu mantradan şifa ve takdis elde etmişlerdir ve bugün de yaygın bir biçimde kullanılmaktadır.

Weng Ar Hong'u kullanarak Bir Dakikada Şifa'yı uygulamak için yalnızca mantrayı tekrarlayın. Bu mantranın üç hecesinin hiçbir kelime anlamı yoktur; tüm bedeninizde hücresel titreşimi uyaracak güçlü seslerden ibarettir. Özel olarak belirtmek gerekirse Weng, baştaki hücrelerin titreşimini uyarır. Ar, göğüsteki hücresel titreşimi, Hong ise karındaki hücresel titreşimi harekete geçirir. Bir araya geldiklerinde bu üç ses, tüm iç organlardaki hücresel titreşimi uyarır.

"Başlamadan Önce" kısmında açıklandığı pozisyonlarda ayakta durun, oturun veya uzanın. Hazırlığınızı yukarıda anlatıldığı gibi sürdürün: Dilinizi damağınıza yakın tutun ancak değdirmeyin. (Mantrayı tekrarlamaya başlamadan önce dilinizin bu pozisyonunu değiştirin.) Anüsünüzü hafifçe büzün. Gözlerinizi hafifçe kapatın ve bütünüyle gevşeyin.

Buna ek olarak sağ elinizi avcunuz yukarıya dönük olarak göbeğinizin birkaç santim üzerinde ve sol elinizi yine avcunuz yukarıya dönük olarak göbeğinizin birkaç santim altında

tutun (bkz. 8. Şekil). Eğer yüksek tansiyonunuz, glokom hastalığınız, ağrılarınız veya iltihabınız varsa ya da beyninizde, gözlerinizde veya başınızda bir tümör veya kanser bulunuyorsa, o zaman sağ elinizi çevirin, avcunuzu aşağı döndürün ve yine karnınızın birkaç santim üzerinde tutun.

8. Şekil
Açık San Jiao

Bu el pozisyonu, Açık San Jiao (üç bölge) Beden Gücü pozisyonu olarak adlandırılır. Elleriniz enerji akışını ve iyileşmeyi sağlamak için bedeninize yakın durmalı, ancak değmemeli. Aynı el pozisyonunu ayakta olsanız da, otursanız veya uzansanız da uygulayabilirsiniz.

Şimdi Weng Ar Hong'a "merhaba" deyin ve umduğunuz şifayı talep edin: *Weng Ar Hong'un sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum ve takdir ediyorum. Lütfen ____ (hastalığınızı belirtin) hastalığımı iyileştir. Onurlandım ve kutsandım. Teşekkür ederim.*

Derin bir nefes alın ve uzun uzun nefes verirken Weng Ar Hong'un üç hecesini tekrarlayın. Nefes verip Weng'i tekrarlarken, başınızda parlak, kırmızı bir ışığın parladığını hayal edin. Nefes vermeye devam edip Ar'ı tekrarlarken göğsünüzde parlak, beyaz bir ışığın parladığını hayal edin. Ve nihayet nefes vermeyi sonlandırırken Hong'u tekrarlayın ve karnınız-

da parlak mavi bir ışığın parladığını hayal edin. Tekrar derin bir nefes alın ve aynı süreci bir dakika boyunca tekrar edin. Weng Ar Hong'u tekrarlama pratiği aşağıda yer alan Tablo 1'de özetlenmiştir.

1. Tablo: Kadim Şifa Mantrası *Weng Ar Hong*			
Mantra	Telaffuz	Uyarılan Bölge	Bölgede Hayal Edilecek Renk
Weng	"vung"	baş	kırmızı
Ar	"ar"	göğüs	beyaz
Hong	"hong"	karın	mavi

Unutmayın ki kendinize olduğu kadar başkalarına da şifa verebilirsiniz. Örneğin, şöyle söyleyebilirsiniz: Weng Ar Hong'un sevgili ruhu, zihni ve bedeni. Seni seviyorum ve takdir ediyorum. Lütfen babamın (örneğin) sırtını iyileştir. Onurlandım ve kutsandım. Teşekkür ederim. Ardından bir dakika boyunca aynı pratiği sürdürün, ama bu sefer mantrayı tekrarlarken renkleri babanızın karnında hayal edin.

Eğer anında mucizevi sonuçlar elde ediyorsanız, siz kutsanmış bir insansınızdır. Eğer yalnızca çok daha iyiyseniz veya biraz daha iyiyseniz, yine de kutsanmışsınızdır. Daha fazla pratik yapın. Eğer hiçbir iyileşme gerçekleşmiyor gibiyse, yine de kutsanmışsınızdır. Hızlı veya ayırt edici sonuçlar almamanız, bu güçlü şifa araçlarının size hizmet etmediği anlamına gelmez; yalnızca daha fazla pratik yapmanız gerektiği anlamına gelir.

KUTSAL ŞİFA RAKAMLARI 3396815

3396815 mantrası, sevgili ruhsal ustam Dr. Zhi Chen Guo'nun 1974 yılında İlahi Varlık'tan edindiği kutsal şifa rakamlarıdır. Ustam Guo bir sabah meditasyon yaparken ani-

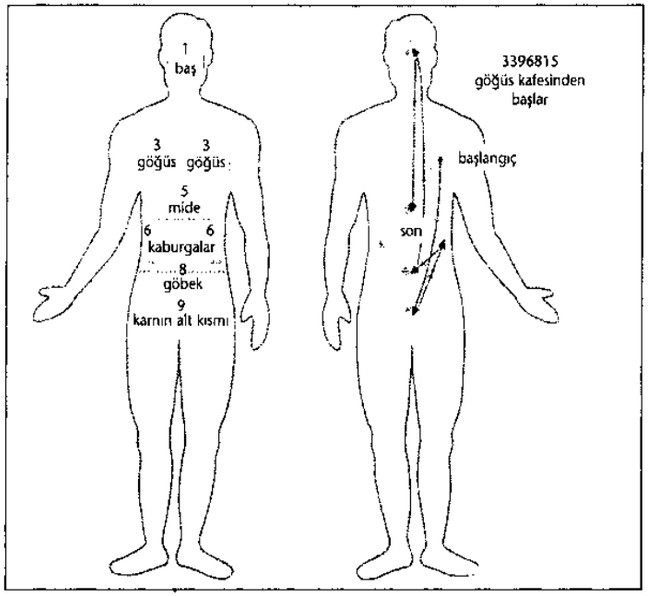
den kendisine kutsal kodu ve onun şifa ve kutsama için önemini bildiren bir mesaj aldı. Hemen ardından üçüncü kızını uyandırdı ve onun da Cennet ile bağlantıya geçmesini istedi. Kızının aldığı rakamlar tam olarak aynıydı: 3396815. Ertesi gün öğrencilerine şifa ve kutsama için kullanabilecekleri bir mantra olarak 3396815 rakamlarını tekrarlamayı öğretmeye başladılar. O zamandan beri milyonlarca insan bu özel rakam dizisini tekrarladı ve pek çoğu yaşamlarının her alanında mucizevi şifaya ve kutsamaya kavuştular. Bu mantrayı Batı'ya tanıtmaktan onur duyuyorum.

3396815 mantrası, yani San San Jiu Liu Ba Yao Wu, Mandarin Çincesinde "san san cio leo ba yo voo" şeklinde okunur. 3396815 rakamlarının her birinin sesi bedenin belli bir bölgesindeki hücresel titreşimi harekete geçirir. San San Jiu Liu Ba Yao Wu'yu tekrar etmek bu bölgelerdeki hücreleri daha sağlıklı şekillerde ve frekanslarda titreşmeleri için uyarır. Tablo 2, 3396815'in her bir rakamına ait sesin harekete geçirdiği bölgeyi göstermektedir.

2. Tablo: Kutsal Şifa Rakamları *3396815*			
Rakam	Çincesi	Telaffuz	Uyarılan Bölge
3	san	"san"	göğüs, akciğerler
3	san	"san"	göğüs, akciğerler
9	jiu	"cio"	karnın alt kısmı
6	liu	"leo"	yanlar, kaburgalar
8	ba	"ba"	göbek
1	yao	"yoo"	baş
5	wu	"voo"	mide, dalak

San San Jiu Liu Ba Yao Wu rakam dizisi bedenin organları ve hücrelerine içsel bir mesaj gönderir. Enerjinin bedende belli bir devre içerisinde akmasına sebep olur. Enerji göğüs-

ten başlayarak (3, 3), alt karna doğru (9) yayılır ve hareket eder. Kaburgaları geçer (6), göbek bölgesine (8) ve oradan başa (1) yükselir ve yeniden mideye (5) iner. 3396815'i ardarda tekrarlamak enerjinin aşağıdaki, 9. Şekil'de de gösterildiği gibi bedeninizin ana organları ve sistemleri boyunca hiç durmadan sağlıklı bir biçimde dolaşmasını sağlar.



9. Şekil. 3396815 bedenin farklı bölümlerini uyarır

3396815 mantrası İlahi Varlık'ın (Yaratıcı, Kaynak veya evren) bir armağanıdır. Bu şifa rakamları kutsaldır, çünkü iyileşmenize destek olmak için ruhsal dünyayı ve fiziksel dünyayı bir araya getirirler. San San Jiu Liu Ba Yao Wu'yu tekrarladığınızda yalnızca sağlıklı bir titreşim biçiminin fiziksel faydalarını elde etmekle kalmazsınız, aynı zamanda evrenden sayısız ruhsal takdis kazanırsınız. Bu mantra, evrenin sizi iyileştirecek ve takdis edecek ışığını toplayabilecek büyük bir ruhsal güce sahiptir.

Bir Dakikada Şifa'yı 3396815 mantrasını kullanarak uygulamanın en basit ve en iyi yolu, bunu Merhaba Deyin Şifa Tekniği ile birleştirmektir. Yalnızca 3396815'e "merhaba" deyin ve bu güçlü mantradan bir şifa takdisi dileyin: San San Jiu Liu Ba Yao Wu'nun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum ve takdir ediyorum. Lütfen _____ (hastalığınızı belirtin) hastalığımı iyileştirin. Onurlandım ve kutsandım. Teşekkür ederim. Kendiniz için olduğu kadar başkaları için de şifa dileyebilirsiniz. Ardından San San Jiu Liu Ba Yao Wu'yu bir dakika boyunca mümkün olduğu kadar çok tekrar edin. Tekrarlarınızı sesli veya sessiz biçimde yapabilirsiniz.

Ne kadar uzun süre ve ne kadar sıklıkla tekrar yaparsanız o kadar iyi. Günde pek çok kez, hatta birkaç saat boyunca devamlı olarak tekrar yapabilirsiniz. Yürümek, otomobil kullanmak, duş almak, egzersiz yapmak, yemek pişirmek veya alışveriş yapmak gibi aktivitelerinizi gerçekleştirirken de tekrarlayabilirsiniz. Eğer kronik ağrılardan ve rahatsızlıklardan veya yaşamınızı tehdit eden bir hastalıktan şikayetçiyseniz, elinizden geldiği kadar uzun süre tekrar yapın. Bu kutsal şifa rakamlarını ne kadar uzun süre kullanırsanız, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenlerinizdeki enerji tıkanıklıkları ve ruhsal tıkanıklıklar o kadar azalacaktır. Rakamları güvenle tekrarlayın. Şifaya ulaşacaksınız.

SHA'NIN ALTIN ŞİFA KÜRESİ

Bir diğer özel mantra olan Sha'nın Altın Şifa Küresi, 7 Aralık 1995'te doğrudan İlahi Varlık'tan aldığım bir nimettir. Bir sabah meditasyon yaparken Tanrı'dan aldığım bu mesajı

sizlerle paylaşmaktan onur duyuyorum:

Ruhsal bir nimet yarattım - yirmi birinci yüzyılda evrene hizmet edecek altın bir şifa küresi. Bu nimeti önce sana veriyorum, ama bu yalnızca senin için değil. Bu nimet herkes için.

Şifa çalışmalarınla insanlara hizmet etme kararlılığına karşılık bu nimeti "Sha'nın Altın Şifa Küresi" olarak adlandırdım ve sana emanet ettim. Onu her yerde insanlarla paylaşman için seni seçtim Zhi Gang Sha.

Dünyaya, altın şifa küresinin Cennet'te ve ruhsal dünyada yer aldığını söyle. Onlara bu kürenin, inancı olan, güvenen ve kullanmak isteyen herkese ait olduğunu anlat. Bu küreyi yardıma çağıran herkes şifaya kavuşacaktır. Sha'nın Altın Şifa Küresi, mesajını her yerdeki insanlara ulaştır.

Bu aydınlanmanın ardından dizlerimin üzerine çöktüm, Tanrı'nın ve ruhlar dünyasının önünde (Cennet'in her bir alt kademesi için bir defa olmak üzere)108 kere eğildim ve şöyle söyledim: "Onur ve mutlulukla bu görevi kabul ediyorum ve burada Sha'nın Altın Şifa Küresi'ni dünyaya taşıyacağımı taahhüt ediyorum. Beni bu büyük nimetin elçisi yaptığın için teşekkür ederim. Teşekkür ederim! Teşekkür ederim! Teşekkür ederim!" O zamandan beri bu ilahi nimeti, yani Sha'nın Altın Şifa Küresi'ni gittiğim her yerde insanlarla paylaştım ve yüzlerce ve binlerce kişi bu nimeti kullandı. Sha'nın Altın Şifa Küresi'nin şifası, onu dileyen ve uygulayan herkese hizmet etti.

Bir Dakikada Şifa uygulamasında Sha'nın Altın Şifa Küresi'ni, bu ruhsal şifa aracı ile samimi bir iletişim kurarak kullanın. Şu şekilde konuşarak yardım dileyin: Sha'nın Altın Şifa Küresi'nin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum ve takdir ediyorum. Lütfen ____ (hastalığınızı belirtin) hastalığım için bana şifa ver. Teşekkür ederim.

Sha'nın Altın Şifa Küresi, Sha'nın Altın Şifa Küresi, Sha'nın Altın Şifa Küresi... diye bir dakika boyunca durmaksızın tekrarlayın. Eğer Üçüncü Göz'ünüz açıksa, Sha'nın Altın Şifa Küresi'nin hemen Cennet'ten aşağı bedeninize doğru geldiğini ve rahatsız bölgedeki enerji tıkanıklıkları ile ruhsal tıkanıklıkları gidermek üzere dönerek ilerlediğini görebilirsiniz. Bu bölümdeki diğer mantraları olduğu gibi bu tekniği de kendinizi ve başkalarını iyileştirmek için kullanabilirsiniz.

Sha'nın Altın Şifa Küresi her zaman ve her yerde uygulayabileceğiniz ilahi bir nimet ve özel bir mantradır. Bu mantranın sevgisi, ilgisi ve şefkati, tıpkı şifa güçleri ve takdisi gibi, size hizmet etmeye hazırdır. Bu Bir Dakikada Şifa yöntemini günde birkaç kez uygulayın. Samimi ve ısrarcı olun. Sha'nın Altın Şifa Küresi'ne, İlahi Varlık'ın nimetine "merhaba" deyin. Onu kullanın, ona saygı gösterin ve ondan faydalanın.

KARŞILIKSIZ EVRENSEL HİZMET

Karşılıksız Evrensel Hizmet mantrası İlahi Varlık'ın 2003 Nisan'ında bana verdiği bir nimetin uzantısıdır. Bu nimet, yani Evrensel Hizmetin Evrensel Yasası, şu şekilde özetlenebilir: "Ben evrensel bir hizmetkarım. Sen evrensel bir hizmetkarsın. Evrendeki herkes ve her şey birer evrensel hizmetkardır. Evrensel bir hizmetkar, evrensel sevgiyi, bağışlamayı, barışı, şifayı, takdisi, uyumu ve aydınlanmayı da içeren evrensel hizmet sunar. Ne kadar çok hizmet sunarsanız, o kadar kutsanırsınız."

Sekiz ay sonra, 4 Aralık 2003'te bu evrensel yasanın bir şifa mantrası olarak kullanımına dair daha büyük bir aydınlanma yaşadım. O gün saat dörtte, İlahi Varlık'tan gelen özel bir

takdis ile onurlandırıldım. Bana yirmi birinci yüzyıl için sıra dışı bir mantra iletilmişti: Karşılıksız Evrensel Hizmet. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın çok önemli bir şifa aracı olan bu mantra, yaşamın her alanında şifa bulmak isteyenlere hizmet vermesi için evrensel olarak uygulanabilir.

Bu güçlü mantrayı karşılıksız evrensel hizmet sunmak ve ondan şifa ve takdis kazanmak için kullanın. Tüm özel mantralarda olduğu gibi, ne kadar çok tekrar yapar ve hizmet sunarsanız, o kadar çok kutsanırsınız. Elinizden geldiği kadar uzun süre tekrar yapın: Karşılıksız Evrensel Hizmet, Karşılıksız Evrensel Hizmet, Karşılıksız Evrensel Hizmet, Karşılıksız Evrensel Hizmet...

Karşılıksız Evrensel Hizmet, Evrensel Hizmetin Evrensel Yasası'nın, karşılıksız olarak sunulan sevgi, bağışlama, barış, şifa, takdis, uyum ve aydınlanmadan oluşan yedi özelliğinin hepsini kuşatır.

Karşılıksız Evrensel Hizmet derken anlatmak istediğim şey nedir? Tanrı'yı, Allah'ı, İsa'yı, Meryem'i, Evrensel Işığı, Guan Yin'i, Ar Mi Tuo Fuo'yu veya saygı duyduğunuz diğer ruhsal varlıkları düşünün. Milyonlarca insan yardım ve takdis için kutsal varlıklara dua eder. Bu en yüksek seviyedeki ruhsal ustalar, sizlere karşılığında hiçbir şey istemeksizin hizmet ederler. Onlar, karşılıksız evrensel hizmet sunan saf evrensel hizmetkarlardır. Benzer yeteneklere sahip olmasak da, bizler de insanlığa ve evrene aynı şekilde hizmet edebiliriz. Kendi hizmetimizi, Karşılıksız Evrensel Hizmet mantrasını tekrarlayarak sunabiliriz.

Karşılıksız Evrensel Hizmet, evrendeki tüm tıkanıklıkları açan ve her türlü engeli eriten bir diğer altın anahtardır. Her insan kendi ruhsal anlayış ve farkındalık seviyesine bağlı olarak bu altın anahtarın önemini fark edecektir. Karşılıksız Evrensel Hizmet mantrasını ne kadar çok tekrar eder ve ne kadar çok hizmet sunarsanız, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal yaşamlarınızın her alanında o kadar çok kutsanırsınız.

Böylece sınırsız takdis kazanırsınız. Bu bilgeliği diğer insanlara da yayarak evrene daha da fazla hizmet edebilirsiniz. Dünya barışı daha çabuk gerçekleşecektir. Evrensel uyum ve aydınlanmaya daha çabuk ulaşılacaktır.

Karşılıksız Evrensel Hizmet Sunmak

Yalnızca kelimeleri tekrarlayarak Karşılıksız Evrensel Hizmet sunabilirsiniz. Başkalarına mümkün olduğunca hizmet sunmak ve sevgi, şefkat ve samimiyetten en iyi şekilde faydalanmak çok önemlidir. İşte bu güçlü mantrayı, kendinizi ve başkalarını iyileştirmek için nasıl kullanacağınıza dair birkaç ipucu.

Sevginizi ve Şefkatinizi Sunun

Nasıl Karşılıksız Evrensel Hizmet sunarsınız? Karşılıksız Evrensel Hizmet mantrasını tekrarlayarak herkese saf sevginizi, bağışlamanızı, şifa ve takdislerinizi sunun. Karşılığında hiçbir şey beklemeksizin hizmet edin.

Evrendeki her şey birer evrensel hizmetkar olduğuna göre, herkesin amacı kendi yeteneklerine göre en iyi şekilde hizmet etmektir. Çevrenize baktığınızda herkesin ve her şeyin hizmet etmeyi sevdiğini göreceksiniz. Bazı hayırseverler, bağışta bulunarak yardımcı olur. Bazıları ise kendi zamanlarını veya yeteneklerini sunarak hizmet verir.

Bazı insanlar, "Sunacak pek fazla şeyim yok. Yeteneğe veya başka kaynaklara sahip değilim," diyebilir. Bazıları da, "Başkalarına yardım etmek için çok yorgun ve hastayım. Kendime bile yardım edemiyorum," diyebilir. Endişelenmeyin. Hizmet sunmanın en basit yolu bütünüyle gevşemek ve bu bölümdeki güçlü mantraları samimiyetle tekrarlamaktır. Karşılıksız Evrensel Hizmet'i tekrarlayın. Bu özel mantranın

tekrarı ve düşünceleriniz yoluyla hizmet sunarsınız. Aynı zamanda da bu özel evrensel hizmetkarın şifa takdislerini kazanırsınız. Ne kadar çok hizmet sunarsanız, o kadar çok takdis kazanırsınız.

Karşılıksız Evrensel Hizmet'in vereceği şifayı, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal seviyelerdeki sağlıksız durumlar da dahil olmak üzere her türlü rahatsızlık, hastalık veya sorun için kullanabilirsiniz. Bu takdis yöntemini ilişki problemlerine, işyerindeki çatışmalara veya çözüm bekleyen herhangi bir duruma uygulayabilirsiniz.

Önemli olan, hasta olsanız da, yeteri kadar paranız ya da enerjiniz olmasa da hizmet vermeye devam etmektir. Karşılıksız Evrensel Hizmet mantrasını tekrarlayarak evrene sevginizi, ilginizi ve şefkatinizi vermeyi sürdürün, o zaman pek çok kez kutsanırsınız.

Rahatsızlığınızdan veya Hasta Organınızdan Size Hizmet Vermelerini Dileyin

Aynı ilke, organlarınıza veya hastalığınıza da uygulanabilir. Organlarınız hasta, dengesiz veya bütünüyle işlevsiz olsalar dahi size sevgi ve hizmet sunabilirler. Bu, pratikte son derece başarılı olan çok derin ve az bilinen bir tekniktir.

Organlarınızdan veya hastalığınızdan karşılıksız evrensel hizmet sunmalarını istemek için "Merhaba Deyin Şifa Tekniği"ni kullanın. Bu mantrayı tekrar ederek organlarınızdan size hizmet etmelerini dileyin. Bu güçlü şifa prensibi, hastalıklı tüm organlarınıza veya bedeninizin herhangi bir bölgesine, ya da hastalığın kendisine uygulanabilir.

Örneğin, eğer sağ omzunuz tutulmuşsa, şöyle söyleyebilirsiniz: Sağ omzumun sevgili ruhu, zihni ve bedeni; seni seviyorum ve takdir ediyorum. Bana, karşılıksız evrensel hizmet sunabilir misin? Teşekkür ederim.

Eğer bir hastalığınız varsa, hastalığınızdan size hizmet sunmasını isteyin:

Tüm kanser hücrelerimin sevgili ruhları, zihinleri ve bedenleri...

Hasta ciğerlerimin sevgili ruhları, zihinleri ve bedenleri...

Hepatit C'min sevgili ruhu, zihni ve bedeni...

Sindirim sistemimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni...

Sizi seviyorum ve sizi takdir ediyorum. Lütfen evrensel sevgiyi, bağışlamayı, barışı, şifayı, takdisi, uyumu ve aydınlanmayı içeren Karşılıksız Evrensel Hizmet sunun. Lütfen benimle birlikte tekrarlayarak bana hizmet sunun. Teşekkür ederim.

Ardından durmaksızın tekrarlayın: Karşılıksız Evrensel Hizmet, Karşılıksız Evrensel Hizmet, Karşılıksız Evrensel Hizmet, Karşılıksız Evrensel Hizmet... Bir dakika boyunca tekrar edin, ama eğer isterseniz daha uzun bir süre, örneğin yarım saat veya birkaç saat boyunca da tekrar yapabilirsiniz.

Bunu yaparken omzunuz, kanseriniz, ciğerleriniz, hepatit C'niz veya sindirim sisteminiz için şifa dilemiyorsunuz. Siz, bedeninizin ilgili bölgesinin veya hastalığınızın ruhları, zihinleri ve bedenlerinden, karşılıksız evrensel hizmet sunmalarını istiyorsunuz. Buradaki en derin ruhsal bilgelik, hastalığı, rahatsız organı veya beden parçasını, karşılıksız evrensel hizmet sunmaya davet ediyor olmanızdır.

Mantrayı tekrarlarken sevginizi bütünüyle evrene gönderin, o zaman evrenin ışığı ve sevgisi, hastalığınıza veya bedeninizin rahatsız bölgesine yansıyacaktır. Verdiğiniz sevgi karşılığında, evren sizi kutsayacaktır. Karşılığında hiçbir şey beklemeksizin hizmet verdiğinizde, mucizevi bir biçimde şifa bulacaksınız.

Kendinizi İyileştirmek

Karşılıksız Evrensel Hizmet'i kendinizi iyileştirmek için kullanmak istiyorsanız, önce dik oturun, zihninizi temizleyin ve tüm samimiyetinizle şöyle söyleyin: Karşılıksız Evrensel Hizmet'in sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Lütfen ___ (hastalığınızı belirtin) hastalığımın iyileşmesi için beni kutsa. Onur duydum ve kutsandım. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Ardından tamamen gevşeyin, sevginizi, ilginizi ve şefkatinizi hastalığınıza (ya da rahatsızlığınıza) gönderin ve mantrayı tekrar edin: Karşılıksız Evrensel Hizmet, Karşılıksız Evrensel Hizmet, Karşılıksız Evrensel Hizmet, Karşılıksız Evrensel Hizmet.

Bir dakika boyunca veya istediğiniz kadar tekrar edin. Tüm kalbinizle iyi olduğunuzu düşünün. Tekrar yaparken bedeninizdeki sorunlu bölgenin altın bir ışığın içerisinde evrenin şifa takdisi ile yıkandığını hayal edin. Düzenli bir biçimde tekrar yapın.

Başkalarını İyileştirmek

Karşılıksız Evrensel Hizmet'i aile üyeleriniz, sevdikleriniz veya yardım etmek istediğiniz herhangi biri üzerinde deneyin. Bu tekniğin şifa gücünü karaciğerinde kist olan arkadaşınıza, kalp rahatsızlığı olan komşunuza, sürekli depresyonla mücadele eden kız kardeşinize, sık sık migren ağrısı çeken iş arkadaşınıza ve bir iş görüşmesi yapacak olan oğlunuza yönlendirin.

Bir elinizle şifa vermek (veya yardım etmek) istediğiniz kişiye veya duruma işaret edin ve iyileştirmeye şu sözlerle başlayın: Karşılıksız Evrensel Hizmet'in sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Lütfen bu insanı iyileştir. Yaşamını kutsa. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

Ardından Karşılıksız Evrensel Hizmet mantrasını tekrar ederken, tüm kalbinizle sevgi, ilgi ve şefkat sunun. Bir dakika boyunca durmaksızın tekrar yapın.

Eğer yapabilirseniz, daha uzun süreler boyunca ve daha sık tekrar yaparak daha fazla hizmet sunmanızı ve böylece daha büyük yararlar sağlamanızı öneririm. Bir defasında saatlerce veya bir gün içerisinde birden çok kez tekrar yapabilirsiniz. Güveninizi kaybetmeyin ve sabırlı olun.

Tekrar Yapmak ve Şifa Bulmak

Genellikle, mümkün olduğunca hızlı tekrar yapın. Evrendeki tüm ruhlara yönelik samimiyetinizle, sevginizle ve şefkatinizle tekrarlayın. İster sesli ister sessiz olsun, mantranın ağzınızdan kesintisiz, zarif bir mırıldanma şeklinde çıkmasını sağlayın: Karşılıksız Evrensel Hizmet, Karşılıksız Evrensel Hizmet, Karşılıksız Evrensel Hizmet, Karşılıksız Evrensel Hizmet.

Mantrayı tekrarlamaya devam ettikçe siz veya şifa vermek istediğiniz kişi, iyileştirmek istediğiniz bölgede bir sıcaklık, gıdıklanma veya titreşim hissedebilir. Hatta bazı insanların bedenleri, gerçekleşmekte olan iyileşmeye tepki olarak bütünüyle titremeye başlayabilir. Rahatlayın ve unutmayın ki bu tip tepkiler şifa bulma sürecinin normal bir parçasıdır. Eğer hissedilen farklılıklar çok yoğun olursa daha yavaş, daha sessiz ve daha az sıklıklarla tekrar yapın. Şifa bulma, anında gerçekleşebilir veya yavaş ve fark edilmez olabilir. Güveninizi kaybetmeyin, sabırlı olun ve pratik yapmaya devam edin.

Bir Dakikada Şifa için kullanılan güçlü mantralar ve nimetler, ilahi sevgiyi ve ışığı taşır. İyileşmenizi kutsamaları

için üst seviyedeki ruhları bir araya getirir. Bir dakika içinde enerji tıkanıklıkları ve ruhsal tıkanıklıklar ortadan kaybolabilir ve derhal şifa bulabilirsiniz. Bu teknikler ve mantraların bir kısmı binlerce yıldır başarıyla kullanılmaktadır. Bunlar size verdiğim hizmetin nimetleridir, onları kullanın ve onlardan faydalanın. Umarım bu kutsal şifa nimeti, Bir Dakikada Şifa, iyileşmeniz için size hizmet eder.

Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

5. BÖLÜM

Evrensel Meditasyon

Binlerce yıl boyunca insanlar, meditasyondan büyük faydalar elde etmişlerdir. Bilimsel çalışmalar meditasyonun sağlık ve esenlik üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Meditasyon, ruhsal yolculuklarında ilerlemek için çalışmalar yapan insanların kullandığı vazgeçilmez bir araç olmuştur. Dünya çapında çok çeşitli biçimlerde meditasyon tekniği geliştirilmiştir. Bazı geleneklerde, insanların gözleri önünde bazı şekiller canlandırmaları gerekmektedir. Bazılarında ise zihnin tamamen boşaltılması beklenir. Ancak genelde meditasyon, mantra tekrarları ve özel beden pozisyonları ile bir arada gerçekleştirilir. Ben bu yaklaşımların tümüne saygı duyuyorum.

Ruh, Zihin ve Beden Şifası ile Evrensel Meditasyon adı verilen çığır açıcı bir meditasyon tekniğini, yaşamınızın her alanını kutsayabileceğiniz güçlü bir şifa aracını sunuyorum. Bu meditasyon türü, evrendeki her şeyi, yaratıcı hayal gücü kullanarak kişinin karnında canlandırmayı esas almaktadır. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın diğer tüm tekniklerinde olduğu gibi Ruh Gücü, Evrensel Meditasyon'un da temel bileşenidir. Evrensel Meditasyon uygulamasının iki amacı vardır. Bunlardan biri kendinizin şifa bulmanıza, diğeri ise başkalarının – insanların, toplumun ve evrenin – şifa bulmasına hizmet etmektir. Eğer herkes Evrensel Medtasyon'un bilgeliğini gündelik yaşamında kullansaydı, o zaman şifa, takdis, dünya barışı, evrensel uyum ve aydınlanmaya çok daha çabuk

ulaşılırdı.

Bir insan Evrensel Meditasyon'dan ruhsal takdis ve şifa elde edebilir? Yalnızca "merhaba," deyin. İletişim kurmak istediğiniz herhangi bir şeyden veya herhangi birinden karnınızda belirmesini isteyin. Aşağıda açıklayacağım gibi, yardım istediklerimizin görüntülerini karnımıza yerleştiririz, çünkü bu bölge, temel enerji merkezlerinin bulunduğu bölgedir. Dilediğiniz koruyucu melekleri, Budaları, azizleri, güneşi, ayı, ağaçları ve dağları davet edebilirsiniz. Bu ruhlar gerçekten de karnınıza gelecek ve şifa isteklerinizi yerine getirmek için size şifa güçlerini sunacaklardır. Aynı zamanda da sizin sevginiz, ilginiz ve şefkatiniz onlara hizmet edecektir. Evrensel Meditasyon, herkesin ve her şeyin (canlı veya cansız) bir ruhu olduğu ve yine herkesin ve her şeyin sevgi ve şefkat dolu bir doğaya sahip bulunduğu fikrine dayanmaktadır. Sevgi ve şefkat tüm ruhlara hizmet eder. Örneğin güneş, günde yirmi dört saat evrene hizmet eder. Benzer şekilde ay ve yıldızlar da durmaksızın evrene ışık verirler, ağaçlar karbondioksiti oksijene dönüştürür ve çiçekler sürekli güzel kokularını yayarlar; ve bunları kendilerinden istenmeksizin ve karşılığında hiçbir şey beklemeksizin yaparlar. Hepsi karşılıksız hizmet sunar.

Tüm ilişkiler ya uyumludur ya da uyumsuzdur. Evrensel Meditasyon tüm ruhlarla nasıl uyum içinde olabileceğinizi öğretir. Bunu, uyumsuzluğu uyuma dönüştürmek için kullanabilirsiniz. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında size yol gösterecek meditasyonlarla Evrensel Meditasyon'u nasıl uygulamaya koyabileceğinizi öğreneceksiniz. Evrensel Meditasyon ayrıca ruhsal kanallarınızın açılmasını hızlandıracak, böylece evrenden ve İlahi Varlık'tan doğrudan bir şeyler öğrenebilmenize yardımcı olacaktır.

MEDİTASYON TİPLERİ

Dünya çapında milyonlarca insan her gün meditasyon yapmaktadır. Bazıları asırlar boyunca uygulanmış, iyi bilinen meditasyon tiplerini kullanırken, bazıları da, belli yetenekleri geliştiren teknikler üzerinde yoğunlaşmaktadır. Her ne kadar meditasyon, kişisel bir deneyim olsa da, hem uygulayıcılar hem de araştırmacılar meditasyonun sağlık ve şifa üzerindeki etkilerini uzun zamandır bilmektedir.

Meditasyonun ardındaki sır nedir? Bunun cevabı yalnızca iki kelimeden oluşur: Yaratıcı canlandırma. Ancak yaratıcı canlandırmayı nasıl gerçekleştirdiğiniz sorusunun dünya kadar cevabı vardır. Kaynağı ister Çin, Hindistan veya Tibet, isterse Kuzey Amerika olsun, herhangi bir meditasyon çeşidi muhtemelen şu iki kategoriden biri içerisinde yer alacaktır: açık-tip meditasyon veya kapalı-tip meditasyon.

Açık Tip Meditasyon

Açık-tip meditasyonda zihnin iradesi bedenin dışına yöneltilmiştir. Gözlerinizi kapatın ve zihninizde ayı canlandırın. Ayı, gökyüzünde yıldızların arasında hayal edin. Bu çok güzel bir dolunay ve siz, onunla konuşabilirsiniz: Ayın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Beni kutsayabilir misin? Onur duydum. Çok teşekkür ederim.

Gözünüzün önünde ayı canlandırmaya devam edin. Şimdi o kadar büyük ve o kadar yakın ki neredeyse ona dokunabilirsiniz. Ay ışığının yüzünüzde ve bedeninizde parıldadığını hissedin. Aydan aldığınız besin için minnettarsınız.

Bu açık-tip meditasyon örneğinde ayı canlandırdınız, ancak onu dışarıda hayal ettiniz ve bedeninizin içine getirmediniz Açık-tip meditasyonda zihin gözünüzü istediğiniz her

şeyi - bir ormanı, okyanusu, güneşi, bir demet gülü veya bir volkan patlamasını - hayalinizde canlandırmak için kullanabilirsiniz, ancak canlanan bu görüntüler sizin dışınızda kalır.

Açık-tip meditasyonun avantajı çok yaratıcı ve aktif olmasındadır. İstediğiniz her şeyi hayalinizde canlandırabilirsiniz; ancak görüntüler bedenin dışında kaldığından, bu meditasyon tipi içsel gücü hızlı bir biçimde oluşturmaz.

Kapalı Tip Meditasyon

Kapalı-tip meditasyonda zihin bedenin içine veya bedenin belli bir bölümüne odaklanır. Bedenin beş enerji merkezine, çakralara, iç organlara, sistemlere veya hücrelere odaklanır ve bunları gözünüzde canlandırırsınız.

Örneğin zihninizde kalbinizi canlandırın. Konsantre olun ve büyük bir canlılıkla çarpmakta olan kalbinizi görün. Onu parlak beyaz ışıkla yıkayarak besleyin. Tüm kalp dokuları, kaslar, odacıklar ve kan hücreleri parlak kırmızı renkte parıldıyor. Kalbinize doğru tekrarlayın: Sağlıklı kalp, sağlıklı kalp, sağlıklı kalp...

Üzerine odaklandığınız görüntüler bedeninizin içinde olduğundan, kapalı-tip meditasyon, açık-tip meditasyondan çok daha hızlı bir biçimde içsel enerji oluşturur. Dezavantajı ise bu tekniğin pek de esnek olmamasıdır; yaratıcılıktan yoksundur, çünkü tek bir görüntü üzerinde takılıp kalma eğilimi yaratır. Yaratıcı düşünce, mantıklı düşünceden çok daha güçlüdür. Diğer bir sorun ise belli bir bölgeye çok fazla odaklandığınızda ortaya çıkabilecek olan kuru çiçek sendromudur. Bu fenomen, alt karınlarında Alt Dan Tian'ı oluşturmaya odaklanmış Taocu uygulayıcılar tarafından keşfedilmiştir. Eğer meditasyonunuzu aşırı bir biçimde belli bir noktaya odaklarsanız, o bölgede bir sıcaklık hissetmeye başlarsınız.

Eğer aynı organ veya enerji merkezi üzerinde yoğunlaşmaya devam ederseniz, sıcaklık sizde rahatsız edici bir kuruluk duygusu uyandırmaya başlayabilir. Bu da saksısında kuruyan bir çiçeği andırır. İleri vakalarda bu duygu, meditasyonu sona erdirmenize rağmen devam eder. Bu durum yin ve yang arasındaki ciddi bir dengesizliğe işaret eder ve fiziksel problemlere veya başka problemlere yol açabilir.

Açık/Kapalı Tip

Hem açık-tip meditasyonun hem de kapalı-tip meditasyonun kendine özgü sakıncaları olduğundan, en iyi meditasyon tipi, bu iki tekniğin bir karışımıdır. Bu yeni tip meditasyon, her iki tipin avantajlarını korumakta, ancak dezavantajlarını önlemektedir. Bu üçüncü meditasyon tipini ben, açık/kapalı tip olarak adlandırıyorum.

Açık/kapalı tip meditasyon son derece derin ve ileri seviyede bir tekniktir. Temel prensip, doğanın ve evrenin görüntülerini bedeninizin belirli bölgeleri içinde canlandırmaktır; örneğin bedenin beş ana enerji merkezinde, çakralarda, önemli iç organlarda veya şifaya ihtiyaç duyan başka herhangi bir yerde. Bu meditasyon tipi, Ruh, Zihin ve Beden Şifası'na özgüdür.

Daha önce, iki farklı meditasyon tipinde ayı ve kalbimizi canlandırdık. Ayın, bedeninizin dışındaki görüntüsüne odaklandığınızda, açık-tip meditasyonu uyguluyordunuz. Bedeninizin içindeki kalbinize odaklandığınızda ise kapalı-tip meditasyonu uyguladınız. Gökyüzündeki ayın, kalbinizin içinde olduğunu, onu beslediğini ve iyileştirdiğini hayal ederek bu iki örneği, açık/kapalı tip meditasyon uygulaması için birleştirebilirsiniz.

Açık/kapalı meditasyon için bir örnek daha sunmama izin

verin. Bu sefer karnınızda güneşi canlandıracaksınız. Gözlerinizi kapatın ve güneşe "merhaba" deyin: Güneşin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Lütfen Kar Dağı Bölgeme gelir misin. Işığını yansıt ve Kar Dağı'mı kutsa. Çok teşekkür ederim. Kar Dağı Bölgesi, omurganın en ucunda yer alan yumruk büyüklüğündeki bir enerji merkezidir. Kundalini olarak da bilinen bu bölge böbrekleri, beyni ve Üçüncü Göz'ü besleyen temel bir enerji merkezidir.

Eğer Üçüncü Göz'ünüz açıksa, hemen parlak, altın renkli güneşin karnınızın içindeki kardan bir dağın üzerinde parladığını göreceksiniz. Sıcak güneş ışığı karları erittikçe buharlar yükselecektir. Eğer Üçüncü Göz'ünüz açık değilse, yalnızca karnınızın içindeki kocaman, kardan bir dağı eriten sıcak güneşi canlandırın. Güneş ışığının parladığını, ışık yaydığını ve Kar Dağı Bölgesi'ni beslediğini hayal edin. Gün ışığı, gün ışığı, gün ışığı, gün ışığı... diye, güneşin sizi ne kadar kutsamasını istiyorsanız, o kadar uzun süre tekrar edin.

MEDİTASYON YAPARKEN DÜŞÜNMEK

Yeni başlayan pek çok insan için en zor şeylerden biri konsantrasyondur. "Hiçbir şey düşünmeyin" şeklindeki basit talimat, yeni başlayanlar için belki de yerine getirilmesi en güç olanıdır. Meditasyon yaparken kafalarının içini tıka basa dolduran sayısız düşünce yüzünden pek çokları hayal kırıklığına uğramış ve hevesleri kırılmıştır. Ancak, eğer hiçbir şey düşünmemek için çaba sarf ediyorsanız, en önemli evrensel yasayı, "doğanın yolunu takip etmek" kuralını ihlal ediyorsunuz demektir. Eğer zihninizin düşünmeye ihtiyacı varsa, o zaman düşünün. Sonuçta düşünce, zihnin bir ürünüdür.

Evrensel Meditasyon'un, meditasyon yaparken düşünmek konusundaki bakış açınızı değiştirecek eşsiz bir özelliğini sizinle paylaşmama izin verin. Meditasyon uygulaması yaparken her türlü görüntüyü canlandırmak ve onları karnınıza yerleştirmek için zihninizi kullanırsınız. Bunu yaparken, meditasyonla ilgili veya ilgisiz pek çok başka düşünce de kendiliğinden gelir. Endişelenmeyin. Her düşünceye iyi bir düşünce muamelesi yapın.

Eğer aklınıza "kötü" bir düşünce gelirse, derhal bu düşüncenin olumsuzluğunu dönüştürün. Düşünceyi düzeltmek için hemen mantıklı zihninizi kullanın: Özür dilerim. Çok üzgünüm. Bu düşünce yanlıştı. Lütfen beni affet. Ardından düşünceyi sevgiyle karnınıza yerleştirin. Bunu aklınıza gelen her bir düşünce için yapın. Hepsine sevgiyle, neşeyle ve takdirle yaklaşın ve karnınıza yerleştirin. Örneğin, eğer birine kızgınsanız, hemen şöyle söyleyin: Üzgünüm. Seni affediyorum. Öfkenin sizi rahatsız etmesine izin vermeyin. Benzer şekilde, eğer bir konuda mutsuzsanız, şöyle deyin: Üzgünüm. Bırakın gitsin. Olumsuz düşünceyi bir an önce dönüştürün.

Eğer olumsuz düşüncelerinizi dönüştürmek konusunda zorluk yaşıyorsanız hemen Tanrı'nın Işığı'na, azizlere, Budalara ve koruyucu meleklere "merhaba" deyin ve onlardan size yardım etmelerini isteyin. Sonuç ne olursa olsun hayal kırıklığına uğramayın veya kendinize kızmayın. Tüm olumsuz düşüncelerinizi dönüştürmek zaman alabilir. Pratik yapın ve sabırlı olun. Olumsuz düşünceleriniz azalacaktır. Barış dolu, pozitif bir zihne sahip olduğunuzda ve hiç kaybolmayan içsel bir neşeye kavuştuğunuzda çok özel bir seviyeye yükselmiş olacaksınız.

Bu tekniğin zihninizi eğitmek ve sakinleştirmek için çok etkili bir araç olduğunu göreceksiniz. Her bir düşüncenin görüntüsünü karnınıza yerleştirmeye devam ettikçe aklınıza giderek daha az düşünce gelmeye başlayacak. Size rahatsızlık veren ufak tefek şeyleri ortadan kaldırmakta ve mantıklı düşüncelerinizi azaltmakta ne kadar başarılı olursanız, o kadar

derin bir gevşeme ve sakinleşme durumuna ulaşırsınız. O zaman boşluk durumuna, meditasyonun derin sükunetine çok daha kolay girersiniz.

Boşluk, Zihin Gücü ve Ruh Gücü'nün tüm sırlarının kilidinin açılması için geçiş noktasıdır. Ancak bu kapıdan geçtikten sonra esas gücünüz gerçekten açığa çıkacak, bilinçaltındaki zihniniz ve ruhunuz uyum içinde hareket edecek ve Üçüncü Göz'ünüz ile diğer ruhsal kanallarınız açılmaya başlayacaktır. Boşluğu ne kadar çok deneyimlerseniz, o kadar çok fayda sağlarsınız ve ruhsal yetenekleriniz de o kadar hızlı gelişir.

Bu, meditasyonun gerçek sırrıdır: mantıklı zihninizi kapatın ve boşluk durumuna ulaşın. Evrensel Meidtasyon'u ne kadar çok uygularsanız, bu duruma o kadar çabuk ve kolay ulaşabilirsiniz. Bir kez bu kapıdan geçtikten sonra evrenin ve İlahi Varlık'ın sonsuz bilgisine ve takdis'ine erişeceksiniz.

EVRENSEL MEDİTASYON: TEMEL EGZERSİZ

Önce sizi temel Evrensel Meditasyon için yönlendirmeme izin verin. Bitirdikten sonra size bunun arkasındaki bilgeliği açıklayacağım.

Yarım lotus veya tam lotus pozisyonunda (bkz. 6. ve 7. Şekiller) veya doğal bir bağdaş kurarak yere oturun. Bir sandalyeye de oturabilirsiniz. Rahatça yerleşin ama sırtınızı dik tutun.

Bir Yin/Yang yumruğu oluşturun (bkz. 1. Şekil). Bu yumruğu karnınıza, göbeğinizin hemen altına yerleştirin. Dilinizi damağınıza yakın tutun ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Gözlerinizi biraz kapatın ve bütünüyle gevşeyin.

Evrensel Meditasyon sırasında tüm görüntüleri karnınızda canlandıracağınızı unutmayın. Karnınızın tüm evreni kapsadığını düşünün. Karnınızdaki görüntüleri görmek için Üçüncü Göz'ünüzü, iç gözünüzü veya zihninizin gözünü kullanın. Eğer Üçüncü Göz'ünüz açık değilse, yalnızca görmenizi isteyeceğim görüntüleri hayalinizde canlandırın. Karnınızdaki evreni inceleyin. Cennet orada. Güneş de orada, tıpkı ay, yıldızlar, Dünya Ana, diğer gezegenler, galaksiler, evrenler ve her şey gibi.

Güneşle konuşun: Güneşin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Evrene olan büyük katkın için teşekkür ederim. Karnıma gelip orada ve evrende parlayabilir misin? Karnımı ve tüm evreni kutsa. Yeteri kadar teşekkür etmeme imkan yok. Karnınızda parıldayan güneşi görün veya hayal edin. Bu parlak ışığın ve sıcaklığın tadını çıkarın ve mümkün olduğu kadar uzun süre tekrar edin: gün ışığı, gün ışığı, gün ışığı, gün ışığı. Bütün karnınızın gün ışığı ile aydınlandığını hayal edin ve bunu hissedin. Bitirdiğinizde, sizi kutsadığı için güneşe teşekkür edin: Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim. Sonra şöyle söyleyin: Gong song. Gong song. Gong song. (gong song şeklinde okunur.) Bu kelimeler "saygım ve samimiyetimle git" anlamına gelmektedir. Meditasyon sona erdirildiğinde sizi kutsamak için gelen tüm azizlere ve diğer ruhlara "Gong song" demek, bir hürmet ifadesidir.

Ayla ve yıldızlarla konuşun: Ayın ve yıldızların sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Lütfen karnıma gelin ve orada ışıldayın. Evreni de aydınlatmaya devam edin. Evrene olan katkınızdan dolayı size yeteri kadar teşekkür etmeme imkan yok. Kutsandım ve onur duydum. Ardından elinizden geldiği kadar uzun süre tekrar edin: ay ışığı, ay ışığı, ay ışığı, ay ışığı... yıldız ışığı, yıldız ışığı, yıldız ışığı yıldız ışığı... Aynı anda ay ışığının ve yıldızların karnınızda parıldadığını hayal edin. Aydan ve yıldızlardan yayılan sevgiyi, şifayı ve takdisi içinize çekin. Şöyle söyleyerek bitirin: Teşekkür

ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Gıng song. Gong song. Gong song.

Dünya ile konuşun ve onun her bir parçasını karnınıza davet edin: Dünya Ana'nın, tüm hayvanların, okyanusların, dağların, ağaçların, çiçeklerin ve nehirlerin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Karnıma gelebilir misiniz? Beni ve evreni kutsayın, bize şifa verin. Teşekkür ederim. Ardından tekrar edin: Dünya ışığı. Dünya ışığı. Dünya ışığı... Tekrar yaparken, Dünya Ana üzerindeki her şeyin karnınızda parıldadığını hayal edin. Şu sözlerle sonlandırın: Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Gong song. Gong song. Gong song.

Gezegenlerle konuşun: Tüm gezegenlerin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Lütfen karnıma gelin, beni ve evreni kutsayın. Onur duydum, kutsandım ve minnettarım. Teşekkür ederim. Ardından tekrar edin: Gezegenlerin ışığı, gezegenlerin ışığı, gezegenlerin ışığı, gezegenlerin ışığı... Tekrar yaparken tüm gezegenlerin ışıklarının karnınızda parıldadığını, sizi ve tüm evreni kutsadığını hayal edin. Elinizden geldiği kadar uzun süre tekrar yapın. Bitirdiğinizde, gezegenlere takdisleri ve ışıkları için teşekkür edin: Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Gong song. Gong song. Gong song.

Galaksilerle konuşun: Tüm galaksilerin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Karnıma gelebilir misiniz? Işığınızı yansıtın ve karnımı ve tüm galaksileri kutsayın. Teşekkür ederim. Ardından tekrar edin: galaksilerin ışığı, galaksilerin ışığı, galaksilerin ışığı, galaksilerin ışığı, galaksilerin ışığı... Tekrar yaparken galaksilerin ışığının karnınızda parladığını, sizi ve evreni kutsadığını hayal edin. Elinizden geldiği kadar uzun süre tekrarlayın ve bitirdiğinizde, onlara teşekkür edin: Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Gong song. Gong song. Gong song.

Evrenlerle konuşun: Tüm evrenlerin sevgili ruhu, zihni

ve bedeni, karnıma gelip ışığınızı yansıtabilir misiniz? Karnımı kutsayın. Orada parıldayın ve tüm evrenleri kutsayın. Ardından tekrar edin: evrensel ışık, evrensel ışık, evrensel ışık, evrensel ışık... Elinizden geldiği kadar uzun süre tekrarlayın. Tekrar yapmayı bitirdiğinizde tüm ruhlara size verdikleri hizmet için teşekkür edin: Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Gong song. Gong song. Gong song.

Buraya kadar cenneti, gezegenleri, yıldızları, galaksileri ve evrenleri hayal ettiniz ve onların ışığı ile takdislerini kazandınız. Buna ek olarak Dünya Ana'nın ışığını da davet ettik. Şimdi artık fiziksel biçim sahibi olmayan ruhların ışığını davet edeceğiz: Tüm koruyucu azizlerin sevgili ruhu, zihni ve bedeni; fiziksel veya ruhsal biçimdeki sayısız usta öğretmenin ve usta şifacının sevgili ruhu, zihni ve bedeni, hepiniz karnıma gelebilir misiniz? Karnımı ve tüm evreni kutsayın. Gözlerinizi kapatın ve tekrarlayın: meleklerin ışığı, meleklerin ışığı, meleklerin ışığı meleklerin ışığı...azizlerin ışığı, azizlerin ışığı, azizlerin ışığı, azizlerin ışığı...usta şifacıların ışığı, usta şifacıların ışığı, usta şifacıların ışığı, usta şifacıların ışığı... usta öğretmenlerin ışığı, usta öğretmenlerin ışığı, usta öğretmenlerin ışığı, usta öğretmenlerin ışığı... Tekrar yaparken karnınızdaki tüm ruhları onurlandırın. Sonunda size verdikleri sevgi, şifa ve takdis için onlara teşekkür edin: Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Gong song. Gong song. Gong song.

Yukarıdaki egzersizde Cennet'in, Dünyanın ve insanların görüntülerini canlandırarak hayal ettiniz ve onları karnınıza yerleştirdiniz. Onların ruhlarından, zihinlerinden ve bedenlerinden karnınızı ve aynı zamanda tüm evreni kutsamalarını istediniz.

Giriş bölümünde şu ünlü deyişi ifade eden antik ruhsal öğretmenlere atıfta bulunmuştum: *Bir insan küçük bir evrendir. Doğa ise büyük bir evrendir. Küçük evrende olan her*

şey, büyük evrende de olur. Büyük evrende olan her şey, küçük evrende de olur. İşte karnınız da bir evrendir. Evren tektir. İlahi Varlık tektir. Siz, herkes ve her şey, evrenin ve İlahi Varlık'ın bir parçasıdır. Hepimiz biriz.

Evrensel Meditasyon'u uygularken evrendeki herkesle ve her şeyle bağlantı kurabilir ve onlardan sizin meditasyonunuza eşlik etmelerini isteyebilirsiniz. Evrendeki her şeyi ve herkesi karşılıksız olarak sevin. Herkese eşit davranın. Evrensel Hizmetin Evrensel Yasası doğrultusunda herkese ve her şeye hizmet edin:

Ben evrensel bir hizmetkarım. Sen evrensel bir hizmetkarsın.

Evrendeki herkes ve her şey birer evrensel hizmetkardır.

Evrensel bir hizmetkar, evrensel sevgiyi, bağışlamayı, barışı, şifayı, kutsamayı, uyumu ve aydınlanmayı da içeren evrensel hizmet sunar.

Ne kadar çok hizmet sunarsanız, o kadar kutsanırsınız.

Karşılıksız evrensel hizmet sunun, o zaman evren sizi kutsar.

Evrensel Meditasyon, evrenin karşılıksız bir hizmetkarıdır. Bu evrensel hizmetkarla iletişim kurun ve pratik yapın. Bu evrensel hizmetkarın getireceği takdisi ve faydaları elde edin: yaşamın dönüştürülmesi, ruhun aydınlanması, dünya barışı, evrensel uyum ve evrensel aydınlanma.

GÖRÜNTÜLERİ KARNINIZA YERLEŞTİRMEK

Evrensel Meditasyon'u uygularken neden tüm hayal ettiklerimizi ve canlandırdığımız görüntüleri özellikle karnımıza yerleştiriyoruz? Bunun sebebi bedenin temel enerji merkezlerinin alt karında yer almasıdır. Evrensel Meditasyon sırasında bu bölgeye odaklanarak temel enerji merkezlerimizi inşa edebiliriz.

Karın aynı zamanda bedenin en büyük boşluklarından biridir, dolayısıyla bu alan genişlemeye ve elde ettiğimiz faydaları yerleştirmeye müsaittir. Bedendeki kanın önemli bir bölümü karında kullanılır, bu yüzden Evrensel Meditasyon tüm bedendeki kan dolaşımını hızlandırır. Her ne kadar Evrensel Meditasyon'u bedenin diğer bölgelerinde de uygulayabilirseniz de, en iyisi bunu karında yapmaktır.

Temel Enerji Merkezleri

Evrensel Meditasyon'un karın üzerinde uygulanmasının temel bir sebebi, bedenin iki ana enerji merkezinin, Alt Dan Tian ve Kar Dağı Bölgesi'nin burada yer almasıdır. Her iki merkez de genişletilmesi ve sürekli olarak beslenmesi gereken enerji depolarıdır. Bu iki esas enerji merkezini geliştirmek enerjinizi artıracak; dayanıklılığınızı, canlılığınızı ve bağışıklılığınızı güçlendirecek ve yaşamınızı uzatacaktır.

Alt Dan Tian, göbeğin 1,5 cun altında ve karnın 2.5 cun içinde yer alan yumruk büyüklüğündeki bir enerji merkezidir. ("Çüen" olarak okunan cun kelimesi geleneksel Çin tıbbında kullanılan bir ölçü birimidir. Bir cun, baş parmağın en üst eklemi hizasındaki en geniş kısmı uzunluğundadır. Her ne kadar bir cun değeri kişiden kişiye değişse de, kabaca 2.3 cm uzunluğundadır.)

Kar Dağı Bölgesi, omurganın en alt ucunda, kuyruk sokumunun önünde yer alır Yumruk büyüklüğündeki bu enerji merkezinin yerini, göbeğinizden sırtınıza düz bir çizgi çekerek tayin edebilirsiniz. Bu çizgi üzerinde, çizginin üçte ikisi kadar ilerleyin, ardından aşağıya doğru 2,5 cun inin. Bu bölge, Budistlerin orada olduğunu hayal ettikleri bir kar dağı sebebiyle bu ismi almıştır. Yogiler, bu enerji merkezini kundalini olarak bilirler. Taocular onu Altın Kap olarak adlandırırlar. Geleneksel Çin tıbbı uygulayıcılarına göre ise bu bölge, Ming Men Bölgesi veya Yaşam Geçidi diye anılır.

Alt Dan Tian, bedenin doğum sonrası enerji merkezi ve aynı zamanda ruhun mekanıdır. Kar Dağı Bölgesi ise bedenin, atalarınızın enerjileri ile bağlantılı olan doğum öncesi enerji merkezidir. Böbrekler, beyin ve Üçüncü Göz'ün enerji besinini sağlar. Her iki enerji merkezi de sağlıklı bir yaşam için vazgeçilmezdir.

Bir Altın "Dan" Oluşturmak

Temel Evrensel Meditasyon egzersizinde ayın, yıldızların, Dünya'nın, galaksilerin, ağaçların ve çiçeklerin ışıklarının karnınıza gelmesini istediniz. Bu bölgeye yerleştirdiğiniz her şeyin ruh ışığı, evrenden gelir ve doğrudan size akar. Her bir ruhun ve evrenin her bir parçasının ışığının kendilerine özgü frekansları ve nitelikleri vardır. Bu ruh ışıkları, karnınızla bir araya geldiklerinde birbirlerini uyarır, yansıtır ve güçlendirir; böylece size uygun ve yalnızca size özel yeni bir frekansa sahip bir ışık doğururlar. Yeni oluşturulan bu ışık, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal seviyelerdeki sağlığınız, büyümeniz ve gelişiminiz için doğru dengeyi sunar.

Farklı ışıkların bir araya gelmesi ve karşılıklı olarak birbirlerini etkilemeleri, kendi şifa ve takdis güçlerini de artırır.

Daha fazla pratik yapıldığında bu ışıklar, kendi ruhuna, zihnine ve bedenine sahip bir altın dan, yani yüksek nitelikli, yoğun bir enerji birikimi oluşturmak için sürekli yoğunlaşan altın bir ışık küresi oluştururlar. Bu ışık küresi müthiş bir bilgeliğe, şifa ve kutsama yeteneklerine sahiptir, çünkü tüm evrenin özünü bir araya getirmiş ve kendinde yoğunlaştırmıştır.

Antik Taocu öğreti üç dan tanımlar: Alt, orta ve üst dan. Orta Dan Tian göğsün ortasında yer alır ve aynı zamanda kalp çakrası olarak bilinir. Üst Dan Tian, başın merkezinde yer alan Üçüncü Göz'dür. Taocular bu üç danı geliştirmek için genellikle otuz veya elli yıllarını, hatta yaşamlarının tümünü harcarlar. Evrensel Meditasyon uygulaması yoluyla sizler de evrensel ışığı üç ışık küresi halinde bir araya getirip üç dan tian bölgesine yerleştirerek onların üç altın dan haline gelmelerini hızlandırabilirsiniz. Evrensel Meditasyon sayesinde yalnızca birkaç ay içerisinde karnınızda bir altın dan oluşturabilirsiniz.

Karnınızdaki altın dan tam anlamıyla geliştiğinde, tüm evrenin bilgeliğini ve özünü içinde barındıracaktır. Bu tamamıyla gelişmiş evrensel dan artık bilgelik toplamak ve hizmet verebilmek için daha ileri seviyede yetenekler kazanmak üzere başka evrenlere seyahat eden canlı bir dana dönüşür.

Bilgelik toplamaya devam etmek neden bu kadar önemlidir? Evren sürekli bir değişim içerisindedir ve hem fiziksel hem de ruhsal dünyalarda devamlı olarak yeni bilgelikler ve irfanlar üretir. Asla yeteri kadar öğrenemezsiniz; asla yeteri kadar evrensel bilgelik sahibi olamazsınız.

Yer, Gök ve İnsan Birliği

Antik Asya yazıtları insan bedeninin üç ana bölgesinin evrenin farklı bölgelerini temsil ettiğini öğretir. Diyaframın üzerindeki bölge Cennet'i temsil eder. Diyafram ile göbek arasındaki bölge insanlığı simgeler. Göbek ile jenital organlar arasındaki bölge ise Dünya Ana'yı temsil eder.

Evrensel Meditasyon uygulamamızda odak noktamız hem Dünya'yı hem de insanlığı temsil eden karnımızdır. Aynı zamanda canlandırdığımız görüntüler yoluyla zihnimiz Cennet ve evrenle bağlantı kurar. Böylece Cennet, insanlık ve Dünya bir olur. Antik Taocu bilge Lao Tzu'nun çok zaman önce Tao Te Ching'de yazdığı gibi:

Tao biri yaratır.
Bir ikiyi yaratır.
İki üçü yaratır.
Üç her şeyi yaratır.

Bedenin bu üç bölgesindeki enerji akışını ve kan dolaşımını desteklemek, tüm sistemlerdeki, organlardaki ve hücrelerdeki enerji akışını ve kan dolaşımını destekler. Bu, "üç her şeyi üretir" deyişinin insan bedenindeki temsilidir.

Karnınız Evrendir

İlahi Varlık'ı aramak için tek bir adım bile atmanıza gerek yoktur çünkü o, orada, karnınızın içindedir. Lao Tzu çok zaman önce şöyle yazmıştır: "Evreni anlamak için evinizde oturun." Budistler, "bir kum tanesi üç bin evreni barındırır," diye öğretirler. Evrensel Meditasyon'da karnınız, evrendir.

Evrensel hizmet sunun ve tüm sorunlarınızı ruhsallıkla çözün. Eğer fiziksel dünyadaki bir sorununuza önce ruhsal bir çözüm bulursanız, fiziksel çözüm de arkasından gelecektir. Evrensel Meditasyon'u uygulamak için zaman ayırın. Bazı uygulayıcılar yalnızca birkaç günde mucizevi sonuçlara ulaşırlar. Birkaç denemeden sonra ruhsal kanallarınız bütünüyle açılabilir. Bir anda evrenin enginliğine tanık olabilirsiniz. Bazıları için ise bu aydınlanma seviyesine ulaşmak haftalar, aylar, hatta yıllar alabilir. Herkesin yol aldığı güzergah ve harcadığı zaman farklı olacaktır. Ama artık anahtara, araçlara ve irfana sahipsiniz. Ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar kutsanırsınız.

EVRENSEL MEDİTASYON UYGULAMASI

Evrensel Meditasyon'un şifa bulmak ve takdis kazanmak için kullanımını incelemeden önce bazı temel prensipleri açıklamama izin verin. Her bir hastalığın kendi ruhu, zihni ve bedeni olduğunu unutmayın. "Merhaba" deyin. Hastalığınızın veya rahatsızlığınızın ruhu, zihni ve bedeni ile konuşun. Onu hayal edin, ardından yukarıdaki egzersizde yaptığımız gibi, hastalığınızdan gelmesini ve karnınıza yerleşmesini isteyin. İlahi ışığı, Budaları, koruyucu melekleri, şifa veren azizleri, usta şifacıları, usta öğretmenleri, kendi inancınızın kurucusunu, kendi ustanızı, gurunuzu veya özel bir akıl hocanızı davet edebilirsiniz.

Ülkenizdeki en başarılı doktoru, ünlü bir şifacıyı, papazınızı veya aile doktorunuzu, ortağınızı, çok sevdiğiniz evcil hayvanınızı ve hatta çok yakın olduğunuz rahmetli büyük annenizi bile çağırın. Güneşi, ayı, yıldızları, ağaçları, çiçekleri, okyanusları, hayvanları veya en sevdiğiniz yürüyüş patikanızı da çağırabilirsiniz. Karnınıza gelmesini istediğiniz herhangi bir şeyi canlandırabilirsiniz veya çağırabilirsiniz. Bir is-

tisna dışında tüm ruh ve görüntülerden şifa talep edebilirsiniz: Negatif bir ruhtan şifa takdisi istemeyin.

Eğer bu kurala uymazsanız, bedelini ödersiniz. Sadece pozitif, sevgi dolu, şefkatli, saf, kendini hizmet etmeye adamış ve ışık dolu görüntü ve ruhlardan şifa ve takdis dileyin. Çağırıp karnınıza yerleştirdiğiniz tüm görüntü ve ruhlardan saygı dolu bir biçimde hastalığınız veya talebiniz için şifa takdisi isteyin: Karnıma yerleş ve fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenlerimdeki hastalık için bana şifa takdisi ver. Beni iyileştir. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

Talebinizi belirttikten sonra gevşeyin ve karnınıza yerleştirdiğiniz görüntüler eşliğinde meditasyon yapın. Örneğin, güneşin ısısını ve saçlarınızı havalandıran rüzgarı hissedin. Mutlu günlerinizi hatırlayın. Sevdiğiniz birinin gözlerindeki sevgi ve mutluluğu görün, ya da mükemmel bir gülün güzelliğinin ve kokusunun keyfini çıkarın. Serin okyanus sularında yüzün, kırda yaptığınız bir yürüyüşün tadını çıkarın ve genç ve güçlü olmanın verdiği neşeyi deneyimleyin. Kaygılarınızdan kurtulun. Sizin hiçbir sorununuz yok. Tekrar bütün olun. Ruhunuza, kalbinize ve zihninize yeniden güvenmeye ve onları hissetmeye başlayın. Esenliğinizden haz alın. Yalnızca evrensel ışık ve sevgi vardır. Evrenin, üzerinizden, içinizden, ve içinizde akan altın suyunu ve ışığını hissedin. Karnınızda meydana gelen tüm bu takdisleri gözünüzde canlandırın, tamamen hissedin ve deneyimleyin.

Evrensel Meditasyonun verdiği hizmeti, şifanın ötesine genişletebilirsiniz. Yaşamınızdaki tüm engellerin ruh, zihin ve bedenlerini karnınıza yerleşmeye çağırın. İlişkilerinizdeki, iş yaşamınızdaki ve ailevi meselelerinizdeki tüm kısıtlama ve çatışmaları düşünün. Sonra çağırmak istediğiniz tüm görüntü ve ruhların üzerinde parlayan ışığı, yani evrensel ışığı karnınıza davet edin. Onlardan sorunlarınızı kutsamalarını, var olan durumları dönüştürmelerini, gerçek anlamda yaşamınızı dönüştürmelerini isteyin. Bu noktada yaşamınız dönüştürülebilir.

Bu bölümün geri kalanında size Evrensel Meditasyon'un belli başlı dokuz pratik uygulaması için talimatlı meditasyon egzersizleri sunacağım. Bu dokuz meditasyon, mantıksal düşünceden ziyade ilahi rehberlik tarafından yaratılmıştır. Ben ilahi kaynak ile iletişim halindeyken ve bu bölümü dikte ettirirken zihnimden akarak ağzımdan döküldüler. Bu egzersizleri sürekli tekrarlayın. Siz meditasyon yaparken şifa, takdis ve yaşamsal dönüşüm – belki de hemen – gerçekleşecektir.

Bu talimatlı meditasyonlar şu işe yarar:

1. Enerjiyi, canlılığı, dayanıklılığı ve bağışıklığı artırmak
2. Kendinizi iyileştirmek
3. Başkalarını iyileştirmek
4. Grup şifası
5. Uzaktan şifa
6. Olumsuzluğu ortadan kaldırmak
7. Karmayı temizlemek (ruhsal engelleri yok etmek)
8. Yaşamınızı dönüştürmek.
9. Ruhunuzu aydınlatmak

Evrensel Meditasyonları uyguladıkça, onları pek çok farklı konularda şifa elde etmek için kullanabileceksiniz. Size sunduğum sifa araçlarını kullanırken yaratıcı ve esnek olmanızı tavsiye ederim. Onları eksiltin, artırın, yaratın ve değiştirin. Şifa, katı ve sabit olmak zorunda değildir. Temel kuralları anlayın ve kendinize göre düzenleyin, çünkü herkesin şifa ihtiyacı ve her şifa durumu farklıdır. Her şifanın enerjisi de farklıdır. Kendinize güvenin ve içinizdeki şifacıyı ortaya

çıkarın. İhtiyacınız olan araçlara sahipsiniz!

Evrensel Meditasyon size, sevdiklerinize, topluma ve tüm insanlığa hizmet edecek. Bu evrensel çiçek, her mevsim açar, asla solmaz. Evrene her koşulda hizmet eder. Size de hizmet edecek mi? Nasıl armudun tatlı olup olmadığını anlamanız için önce tadına bakmanız gerekiyorsa, size hizmet edip etmeyeceğini anlamanız için de Evrensel Meditasyon'u önce denemelisiniz. Önce tadın. Önce deneyin. Kararınızı vermeden önce pek çok deneme yapın. Defalarca kutsanacaksınız.

ENERJİYİ, CANLILIĞI, DAYANIKLILIĞI VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ ARTIRMAK İÇİN EVRENSEL MEDİTASYON

Enerjinizi, canlılığınızı ve dayanıklılığınızı artırmak ve bağışıklık sisteminizi kuvvetlendirmek için size Evrensel Meditasyon'da rehberlik etmeme izin verin. Esas mesele karnınızdaki iki temel enerji kaynağından biri olan Alt Dan Tian'ı inşa edip geliştirmektir. Bu enerji kaynağı bedenin tüm fiziksel ve zihinsel fonksiyonları için enerji sağlar. Bu nedenle de sıklıkla yeniden doldurulmalıdır. Bu bölge, uzun yaşamın anahtarı, aynı zamanda ruhun mekanıdır. Ne kadar fazla temel güç inşa ederseniz, o kadar çok enerji, canlılık, dayanıklılık ve bağışık sistemine sahip olursunuz.

Evrenin ve İlahi Varlık'ın ışığına "merhaba" diyecek ve onları altın ışık küresine, Alt Dan Tian'ınıza, organlarınıza v.s. çağırıyor olacağız. Hepsiyle ruh, zihin ve beden seviyelerinde konuşun. Evrensel Meditasyon'u en iyi arkadaşlarınızla yaptığınız sevgi dolu bir sohbet olarak düşünün.

Sıradaki egzersizlere hazırlanmak için, dik oturun. Tam

lotus veya yarım lotus pozisyonlarında yere oturun (bkz. 6. ve 7. Şekiller) veya doğal bir biçimde bağdaş kurun. Bir sandalyeye de oturabilirsiniz. Kendinizi rahat bırakın ama sırtınızı dik tutun ve sandalyeye yaslanmayın. Dilinizi damağınıza yakın tutun ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Gözlerinizi yarım kapatın ve bütünüyle gevşeyin.

Ellerinizi Yin/Yang Yumruğu pozisyonunda birleştirin (1. Şekil). Bu yumruğu maksimum gücünüzün yüzde 80'ini kullanarak sıkın. Gözlerinizi kapayın ve mümkün olduğu kadar sakinleşin. Ardından, sesli veya sessiz, "merhaba" deyin.

ALT DAN TİAN'İ İNŞA ETMEK

Alt Dan Tian'ımın ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Sen bedenimin temel enerji merkezisin. Sen bağışıklık, dayanıklılık ve canlılık için bir anahtarsın. Uzun yaşamın anahtarısın. Ruhun mekanısın. Yaşamım için çok önemlisin. Lütfen kalbini, zihnini ve ruhunu, evrenin, İlahi Varlık'ın ve tüm koruyucu meleklerin kutsaması için aç. Aynı zamanda kendi kendini inşa edecek güce sahip olduğunu hatırla. İyi bir iş çıkar. Teşekkür ederim. Şimdi tamamen gevşeyin. Eğer Üçüncü Göz'ünüz açıksa, karnınızdaki görüntüleri inceleyin: İlahi ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Karnıma yerleşip beni kutsayabilir misin? Kutsandım ve onurlandım. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

ALTIN BİR IŞIK KÜRESİ OLUŞTURMAK

Tamamen gevşeyin. Derinizin her gözeneğinden içinize akan ilahi ışığı hayal edin. Onun kaslarınıza, tendonlarınıza, organlarınıza, hücrelerinize ve nihayet karnınıza doğru ilerlediğini görün. Karnınıza doğru akan sonsuz bir ışık seli...hiç durmaksızın akıyor.

Her yönden, evrenin her bir parçasından gelen ilahi ışık, Alt Dan Tian'ınızda evrensel ışıktan oluşan çok güzel altın bir ilahi ışık küresi oluşturmak üzere yoğunlaşıyor. Küre, altın bir ışıkla parlıyor, parlıyor, her yerde parlıyor; altın bir ışık yayıyor, yayıyor, yayıyor, parlıyor, parlıyor... Altın ışık küresi titreşiyor, dönüyor ve parlıyor, dönüyor ve parlıyor. Altın ışık küresi karnınızdaki herşeyi kutsuyor. Bu altın ışık küresi ne kadar saf, güçlü ve şaşırtıcı. Altın ışık küresi giderek daha parlak ışıldıyor ve ışıldıyor, bu güzel altın ışık küresi parlıyor, dönüyor, sevgiyle ve takdisle...

Şimdi altın ışık küresi bir gökkuşağı küresine dönüştü. Alt Dan Tian'ınızda ışıldayan bu gökkuşağı küresi ne kadar güzel. Alt Dan Tian'ınızı kutsuyor. Alt Dan Tian'ınızda dönüyor. Parlıyor, kutsuyor ve dönüyor...

Şimdi bu ışık küresini bedeninizin derinliklerine doğru - her bir hücrenize doğru gönderin. Gökkuşağı küresinin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, lütfen ışığını bedenimin her bir organına, hücresine, her bir DNA ve RNA zincirine gönder. Gökkuşağı küresinin döndüğünü ve ışığını her yöne, bedeninizin her bir parçasına yaydığını izleyin. Bedeninizin her bir organını, hücresini, her bir DNA ve RNA zincirini kutsuyor, besliyor ve onlara güç veriyor.

Şimdi ilahi ışığı tekrar düşünün. İlahi ışık evrenden gelip derinizin her gözeneğinden içinize akıyor. Bedeninizin her bir organının ve hücresinin içinden akarken onları besliyor, temizliyor, iyileştiriyor ve kutsuyor. Artık tüm bedeniniz altın ilahi ışıkla parlıyor. Her yönden gelen ilahi ışık Alt Dan Tian'ınızda altın bir ışık küresine dönüşerek yoğunlaşıyor, yoğunlaşıyor, yoğunlaşıyor. Daha fazla ve daha fazla ışık yayıyor. Küre, daha da parlıyor ve parlıyor, ağırlaşıyor ve ağırlaşıyor...Şimdi ilahi ışık Alt Dan Tian'ınızda katı bir altın ışık küresini oluşturdu.

Bedeninizde tamlık, ağırlık, karıncalanma hissi veya hareket hissedebilirsiniz. Veya başlangıçta bunların hiçbirini hissetmeyebilirsiniz. Eğer Üçüncü Göz'ünüz açıksa, bu duyumların bir kısmını görebilir ve deneyimleyebilirsiniz.

Altın ışık küresi gitgide daha parlak ışıldıyor. Enerjinizin ve gücünüzün arttığını hissedebilirsiniz. Bu dakikada artık katılaşmış ve yerleşmiş hissedersiniz. İnanılmaz bir içsel güce sahipsiniz. Ne kadar çok gücünüz olursa bu altın şifa küresini yoğunlaştırmaya da o kadar uzun süre devam edebilirsiniz. Altın şifa küresi titreşiyor, dönüyor ve parlıyor. Altın ışık küresine olan minnettarlığınızı ifade edin: Seni seviyorum altın ışık küresi. Sana saygı duyuyorum altın ışık küresi. Bana getirdiğin takdis için teşekkür ederim.

ANA ORGANLARI İYİLEŞTİRMEK

Altın ışık küresini oluşturduktan ve yoğunlaştırdıktan sonra ondan, sırayla her bir ana organınıza gelmesini ve onları kutsamasını isteyin. Altın ışık küresinin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, lütfen karaciğerime gel. Ardından altın ışık küresinin karaciğerinize doğru aktığını gözünüzde canlandırın veya hayal edin. Kürenin altın ışığı karaciğerinizdeki tüm hücreleri iyileştiriyor ve kutsuyor. Teşekkür ederim altın ışık küresi.

Altın ışık küresinin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, lütfen safra keseme gel ve onu kutsa. Teşekkür ederim. Ardından

altın ışığın derhal safra kesenize aktığını gözünüzde canlandırın veya hayal edin. Altın ışık küresine, verdiği takdis için teşekkür edin.

Altın ışık küresinin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, kalbime gelebilir misin? Onurlandım ve kutsandım. Lütfen beni kutsa. Ardından altın ışık küresinin doğrudan kalbinize hareket ettiğini ve döndüğünü gözünüzde canlandırın veya hayal edin. Kalbinize şifa, besin ve takdis veriyor. Gerçekten de kalbinizi altın bir ışık küresine dönüştürüyor. Teşekkür ederim. Onurlandım ve kutsandım.

Altın ışık küresinin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, ince bağırsağıma gelebilir misin? Sana çok teşekkür ederim. Ardından altın ışık küresinin ince bağırsağınız boyunca gözünüzde canlandırın ve hayal edin. Altın ışık küresi titreşiyor, ince bağısağınıza şifa veriyor ve onu kutsuyor. Teşekkür ederim. Onurlandım ve kutsandım.

Altın ışık küresinin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, dalağıma gelebilir misin? Teşekkür ederim. Ardından dalağınızda dönmeye başlayan altın ışık küresini gözünüzde canlandırın veya hayal edin. Altın ışık küresi dönüyor, dönüyor ve dalağınızdaki tüm tıkanıklıkları temizleyerek onu besliyor. Dalağınız mutlu ve minnettar. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim.

Altın ışık küresinin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, mideme gelebilir misin? Midemin senin takdisine ihtiyacı var. Son derece onur duydum. Altın ışık küresinin midenize doğru hareket ettiğini gözünüzde canlandırın. Bu ışık küresi midenizi sevgiyle ve nazik bir biçimde sarsarak ona inanılmaz bir sevgi, özen, dikkat ve şifa verir. İyi bir sindirim ve emilim için midenizi kutsar. Mideniz son derece minnettardır. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

Altın ışık küresinin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, akciğerlerime gelebilir misin? Akciğerlerimin senin takdisine ihtiyacı var. Ardından altın ışık küresinin iki akciğerinize birden

hemen hareket ettiğini ve hızlı bir biçimde döndüğünü gözünüzde canlandırın veya hayal edin. Saniyeler sonra altın ışık küresi akciğerlerinizi tıkanıklıklardan arındırır. Akciğerleriniz kutsandı, hareket etti ve derinden etkilendi. Çok teşekkür ederim.

Altın ışık küresinin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, daha iyi işlemesi için kalın bağırsağıma gelebilir misin? Kalın bağırsağıma şifa ver ve onu kutsa. Ardından altın ışık küresinin bu bölgeye doğru hareket ettiğini gözünüzde canlandırın ya da hayal edin. Gittikçe daha hızlı dönen altın ışık küresi, kutsandığı için heyecanlanan ve onurlanan kalın bağırsağa inanılmaz bir sevgi ve takdis verir. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

Altın ışık küresinin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, böbreklerime gelebilir misin? Böbreklerimi kutsa. Teşekkür ederim. Ardından altın ışık küresinin, çınlayıp kutsadığı ve en parlak altın ışığını yaydığı böbreklerinize doğru hareket ettiğini gözünüzde canlandırın ya da hayal edin. Böbrekleriniz bütünüyle kutsandı.

Altın ışık küresinin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, mesaneme gelip onu kutsayabilir misin? Ardından altın ışık küresinin mesanenize doğru hareket ettiğini ve ona bir sevgi takdisi verdiğini gözünüzde canlandırın ya da hayal edin. Mesaneniz mutlu ve minnettar.

Az önce altın ışık küresinin bedeninizdeki on ana organa gelmesini istediniz. Geleneksel Çin tıbbına göre Ağaç organları olan karaciğer ve safra kesesi ile başladık. Ardından kalp ve ince bağırsağa (Ateş organları), dalağa ve mideye (Toprak organları), akciğerlere ve kalın bağırsağa (Metal organları) ve böbreklere ve mesaneye (Su organları) doğru ilerledik.

Geleneksel Çin tıbbına göre Beş Element – Ağaç, Ateş, Toprak, Metal ve Su - bedeni ve evrendeki herşeyi oluşturur. Sağlıklı yaşamın sırrı bu enerji akışıdır. Ağaç → Ateş →

Toprak ➡ Metal ➡ Su. Altın ışık küresini Beş Elementin organlarında bu sırayla dolaştırmak bedenin enerji kanallarındaki enerji akışını destekler. Evrenin ışığı bu organları besler, iyileştirir ve kutsar.

EŞZAMANLI ÇOKLU ŞİFA

Evrensel Meditasyon'u bedeninizde şifaya ihtiyaç duyan herhangi bir bölgenin Enerjisini, Canlılığını, Dayanıklılığını ve Bağışıklığını arttırmak için kullanabilir ve bunu şifaya ihtiyaç duyan tüm bölgeler için eşzamanlı olarak gerçekleştirebilirsiniz. İşte şöyle: İlahi altın ışık küresinin sevgili ruhu, zihni ve beden;, beynime, omurgama, sağ dizime ve omuzlarıma gidebilir misin? Lütfen şifa talep ettiğim her bir parçam için küçük kürelere ayrıl ve her bir isteğim için beni kutsa. Hepinize minnettarım. Teşekkür ederim.

Bedeninizin tüm rahatsız yerleri için şifa talep edebilirsiniz. Bu altın ışık küresi anında ve sonsuz sayıda küçük altın ışık kürelerine bölünebilir. Aynı anda istediğiniz sayıda organınıza gidip hepsini kutsayabilir. Altın ışık küreleri bedeninizin herhangi bir bölgesinde parlamaktan, dönmekten, ışık yaymaktan ve o bölgeyi beslemekten memnun olurlar. İşiniz bittiğinde onlara minnettarlığınızı sunun. Derinden beslendiniz ve kutsandınız.

HÜCRESEL ŞİFA

Eğer evrensel şifa ışığını herhangi bir organınıza veya bedeninizin herhangi bir bölgesine uygulayabiliyorsanız neden tüm hücrelerinize de uygulayamayasınız? Evet, bunu yapabilirsiniz: Altın ışık küresinin sevgili ruhu, zihni ve

bedeni, bedenimin tüm hücrelerine girebilir misin? Ardından bedeninizdeki tüm hücrelerin kendi altın ışık küresi ile beslendiğini hayal edin. Küreler her bir hücrede dönüyor, parlıyor ve ilahi ışığın titreşimini yayıyor. Bedeninizdeki tüm hücreler altın bir ışık küresi gibi dönüyor; onlardan milyonlarca ve trilyonlarca var. Tüm bedeniniz sayısız altın ışık küresiyle kaplanmış durumda. Evrensel Meditasyon'u hücrelerinizde istediğiniz kadar uzun süre uygulayın.

EVRENLE BİR OLMAK

Tian Ren He Yi, antik zamanlardan gelen ünlü bir ruhsal öğretidir. "Cennet ve insanın birliği" anlamına gelir. Bu bölümdeki Evrensel Meditasyon'un tüm direktifli egzersizleri Tian ren he yi'nin örnekleridir.

Evrensel Meditasyon'u istediğiniz kadar uzun süre uygulayın. Daha fazla kutsanmak için evrensel ışığın ve altın ışık kürelerinin bedeninizde daha uzun süre dönmelerini ve parlamalarını sağlayın. Evrensel Meditasyon'u sona erdirmeye karar verdiğinizde evrene ve İlahi Varlık'a size getirdikleri tüm takdis için teşekkürlerinizi iletin: ilahi ışık küresinin ruhu zihni ve bedeni, teşekkür ederim. Evrensel ışık küresinin ruhu, zihni ve bedeni, teşekkür ederim. Derinden onurlandım ve kutsandım. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Gong song. Gong song. Gong song.

KENDİNİZİ İYİLEŞTİRMEK İÇİN EVRENSEL MEDİTASYON

Bu kısımda Kendinizi İyileştirmek İçin Evrensel Meditasyon'un örneklerini vereceğim. Herhangi bir Buda'dan, kutsal kişiden, Taocu azizden, usta şifacı veya usta öğretmenden, İsa'dan, Meryem'den, ruhsal liderinizden, tanıdığınız en iyi doktordan veya kendi ruhunuzdan bedeninizin herhangi bir bölgesine şifa vermeleri için gelip karnınıza yerleşmelerini isteyebilirsiniz. Belli akupunktur noktalarının, şifalı otların veya yöntemlerin ruh, zihin ve bedenlerinden sizi iyileştirmelerini talep edebilirsiniz. Aşağıdaki egzersizler, Evrensel Meditasyon'un kendi kendinizi iyileştirmek için kullanabileceğiniz çok sayıdaki aracından yalnızca birkaçıdır. Bunları deneyin ve bunlardan keyif alın. Pratik yapın ve kendinizi iyileştirmek konusunda iyi bir iş çıkarın.

Sıradaki egzersizlere hazırlanmak için dik oturun. Eğer oturamayacak kadar halsiz veya yorgunsanız uzanın. Dilinizi damağınıza yakın tutun ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Ruhunuzu, zihninizi ve bedeninizi gevşetin ve gözlerinizi kapayın. Ellerinizi avuçlarınız yukarı bakacak şekilde dizlerinizin üzerine yerleştirin.

KARNINIZDAKİ KÜÇÜK İNSAN

Karnınızın içine bakabilmek için iç gözünüzü, hayal gücünüzü kullanın. Tıpkı şu an oturmakta olduğunuz gibi karnınızın içinde oturduğunuzu gözünüzde canlandırın. Başınızdan ayağınıza, derinizden kemiklerinize kadar tüm bedeninizin karnınıza sığdığını hayal edin. Siz kendi karnınızdaki küçük insansınız. Karnınız tarafından çevrelenmiş olmanın sıcaklığını ve rahatlığını hissedin. Sakin ve huzurlu

bir biçimde oturun. Karnınızdaki bu küçük insan, küçük kopyanız sizin fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenlerinize sahiptir. Aslında bu küçük insan sizin ruhunuzdur.

Bu meditasyonun sırrı karnınızdaki küçük insanın iyileştiğini hayal etmenizdir. Önce ruhu iyileştirin; zihnin ve bedenin şifası onu takip edecektir. Sıradaki örnekler Kendinizi İyileştirmek İçin Evrensel Meditasyon'u sırt ağrılarınızı, kalp problemlerinizi, mide ağrılarınızı ve diz ağrılarınızı iyileştirmek için nasıl kullanacağınızı gösterecektir. Ancak bu genel prensipleri, iyileştirmek istediğiniz her türlü rahatsızlığa uygulayabilirsiniz.

SIRT AĞRISINI KENDİ KENDİNE İYİLEŞTİRME

Evrensel Meditasyon'u sırt ağrınızı iyileştirmede kullanmak için kendinizi karnınızda küçük bir insan şeklinde otururken canlandırın veya hayal edin. Küçük insanınızın sırtına odaklanın. Kendi kendinize şöyle söyleyin: Sırtımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. İyi bir iş çıkar. Teşekkür ederim.

Eğer Üçüncü Göz'ünüz açıksa sırtınızda değişen ve parlayan ışığı görebilirsiniz. Şifa şimdiden gerçekleşmeye başlamıştır. Ancak evrendeki herhangi bir şeyden, daha fazla şifa talep edebilirsiniz. Örneğin, eğer ormanda olmaktan hoşlanıyorsanız neden ormandan şifa talep etmiyorsunuz? Evrendeki bir ormanın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, karnıma gelip sırtımı iyileştirebilir misin? Onurlandım ve kutsandım. Teşekkür ederim. Çok sakin olun ve ormandan gelen bir ışık hüzmesinin küçük insanınızın sırtından içeri aktığını gözünüzde canlandırın. Sırtınızdan içeri akan ışık, sevgi ve enerjiyi hissedin. Kısıtlamaların eridiğini hissedin.

KALP SORUNLARINI KENDİ KENDİNE İYİLEŞTİRME

Evrensel Meditasyon'u kalp problemlerini kendi kendinize iyileştirmede kullanmak için kendinizi karnınızın içinde oturan küçük bir insan olarak gözünüzde canlandırın. Karnınızdaki küçük insanın kalbine yoğunlaşın. Kalbinizden kendisini iyileştirmesini isteyin: Kalbimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni; sağ kulakçığımın, sağ karıncığımın, sol kulaçığımın, sol karıncığımın, kan damarlarımın, sinirlerimin, dokularımın, hücrelerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendi kendinzii iyileştirecek güce sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim.

Gevşeyin ve kendinizi açın. Olanları deneyimleyin ve gözlemleyin. Eğer Üçüncü Göz'ünüz açıksa, kalbiniz kendi kendini iyilşetirmeye başladığında meydana gelen değişimleri göreceksiniz. Bundan sonra evrenden şifa vermesini isteyin: Parlak kırmızı ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Evrensel parlak kırmızı ışık, karnıma yerleş. Gel ve kalbime ak. Kalbimi tamamen iyileştir. Teşekkür ederim.

Evrenin en parlak kırmızı ışık demetlerinin karnınızdaki küçük insanın kalbine aktığını gözünüzde canlandırın. Kalbinizin evrensel kırmızı ışıktan gelen şifa takdislerine yanıt verdiğini hissedin. Gevşeyin, kabul edin ve şifa bulun.

Geleneksel Çin tıbbında kırmızı renk kalp iyileştirme meditasyonlarında kullanılır, çünkü bu organa yönelik özel şifa verme özellikleri vardır. Kalp şifasını tamamlamak için, Ruh Zihin ve Beden Şifası'nın bir diğer aracını kullanabilirsiniz: Tekrar yapma. Kendinize ait bir tekrar sözü yaratın ya da şunu kullanın: En parlak kırmızı ışık kalbimi iyileştiriyor. En parlak kırmızı ışık kalbimi iyileştiriyor. En parlak kırmızı ışık kalbimi iyileştiriyor. En parlak kırmızı ışık kalbimi iyileştiriyor.

İstediğiniz kadar tekrarlayın. Tüm sevginizi, özeninizi, ve şefkatinizi tekrar sözünüze katın ve bunu küçük insanınıza ve kalbinize gönderin. Sözünüzü tekrarlarken avuç içlerinizi yukarı bakacak şekilde dizlerinizin üzerine koyarak oturun. Evrensel kırmızı ışıkla parıldayan küçük insanınızı görmeye devam edin. Kalbinize en parlak kırmızı ışık tarafından serenat yapılıyor ve kalbiniz onun içinde yıkanıyor. Kalbinizin mutlu ve güçlü olduğunu, kutsandığını görün. Tüm bunların karnınızdaki küçük insanda nasıl sonuçlara yol açtığını izleyin.

MİDE AĞRISINI KENDİ KENDİNE İYİLEŞTİRME

Evrensel Meditasyon'u mide ağrısını kendi kendinize iyileştirmede kullanmak için kendinizi karnınızın içinde oturan küçük bir insan olarak gözünüzde canlandırın. Karnınızdaki küçük insanın midesine yoğunlaşın ve ondan kendisini iyileştirmesini isteyin: Midemin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendine yardım edebilir misin? Kendi kendini iyileştirebilir misin? İyi bir iş çıkar. Teşekkür ederim.

Eğer Üçüncü Göz'ünüz açıksa, küçük insanınıza ne olduğunu izleyin. Eğer değilse, küçük insanınızın midesinin iyileşmesini gözünüzde canlandırın. Midenizin kendi kendini iyileştirme gücü olduğuna tamamen inanın. Onu cesaretlendirin ve ona iyi bir iş çıkarmasını söyleyin.

Ayrıca evrendeki en parlak sarı ışıkları karnınıza yerleşmeye ve midenize bir şifa takdisi vermeye davet edebilirsiniz. Geleneksel Çin tıbbında sarı renk midenin işlevini ve enerjisini besler, güçlendirir ve dengeler. En parlak sarı ışıkların sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Lütfen

karnıma yerleş ve bana bir şifa takdisi ver. Teşekkür ederim. Evrenin sarı ışık demetlerinin karnınızdaki küçük insanın midesine doğru geldiğini, tüm karnınızda ışıldadığını ve midenize bir şifa takdisi verdiğini gözünüzde canlandırın.

Etkili bir diğer teknik de midenizin ruhsal bir şifa takdisi aldığını gözünüzde canlandırmak ya da hayal etmektir. Bu örnekte akupunktur kullanmış olsam da siz bu kuralları herhangi bir fiziksel tedavi ya da prosedüre uygulayabilirsiniz: Mide ağrısının akupunktur noktalarının sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Midemi dengeleme, sindirim sistemimi iyileştirme ve midemdeki kısıtlılıkları giderme gücüne sahipsiniz. Mide ağrıma şifa verebilir misiniz? Kutsandım ve onurlandım. Teşekkür ederim. Bu mantrayı kendi kendinize tekrar edin: Akupunktur noktaları, mide ağrımı iyileştirin; Akupunktur noktaları, mide ağrımı iyileştirin; Akupunktur noktaları, mide ağrımı iyileştirin; Akupunktur noktaları, mide ağrımı iyileştirin.

Aynı zamanda küçük insanınızın mide ağrısı için akupunktur tedavisi gördüğünü gözünüzde canlandırın. İğnelerin bedeninize girdiğini, mide ağrısı için kullanılan akupunktur noktalarını harekete geçirdiğini hissedin. Enerjinizin dengelendiğini ve mide ağrınızın geçtiğini hissedin. Bu ruhsal akupunktur tedavisinin fiziksel bir teaviye göre bazı belirgin avantajları vardır: 1) Kendiniz yönlendirebilirsiniz ve 2) mide ağrısına özgün akupunktur noktaları hakkında herhangi bir şey bilmeniz gerekmez. Doğru akupunktur noktalarının ruhları talebinize yanıt verecektir!

DİZ AĞRISINI KENDİ KENDİNE İYİLEŞTİRME

Evrensel Meditasyon'u diz ağrısını kendi kendinize iyileştirmede kullanmak için kendinizi karnınızın içinde oturan küçük bir insan olarak gözünüzde canlandırın. Ağrıyan dize

yoğunlaşın; eğer her iki diz birden ağrıyorsa her seferinde birine yoğunlaşın.

Küçük insanınızı, ağrıyan diz üzerinde Bir El Yakın, Bir El Uzak şifa tekniğini uygularken gözünüzde canlandırın. (Bir El Yakın, Bir El Uzak şifa tekniğinin farklı uygulamaları için, bkz. Bölüm 7.) Eğer sağ diz ağrıyorsa, sağ elinizle sağ dizinizi on – on beş santim uzaktan gösterin. Bu sırada da sol elinizi sol dizinizden otuz beş - elli santim uzakta ve ona bakacak biçimde tutun. Altın ışığın sağ dizinizden sol dizinize aktığını hayal edin. Karnınızın içindeki küçük insanınızın en az üç - beş dakika kadar kendi kendini iyileştirdiğini gözünüzde canlandırın. İşiniz bittiğinde, iyileşmek için kendinize son bir mesaj verin: Hao, Hao, Hao. Hao ("Hao" diye okunur) Çince'de "mükemmel" ya da "iyileş" anlamına gelir.

AZİZLERDEN ŞİFA BULMA

Geçtiğimiz birçok talimatlı Evrensel Meditasyon'da kendinizi iyileştirmek için karnınızdaki küçük insanı kullandınız. Bu teknik iyileşmek için yalnızca kendi ruhunuzu kullanmakla sınırlı değildir. Aynı zamanda bir Buda ya da azizden şifa isteyebilirsiniz. Aynen kendi ruhunuzu karnınızda otururken gözünüzde canlandırdığınız gibi, sevdiğiniz bir azizi de oraya gelip oturmaya davet edebilirsiniz. Bir azize konukseverliğinizi sunduğunuzda inanılmaz bir takdis alacaksınız.

Örneğin, Şefkat Tanrıçası Guan Yin'e İlahi Varlık tarafından verilen yeni isim, "ruh bilgeliğinin aziz hizmetkarı" anlamına gelen Ling Hui Sheng Shi'dir. Şöyle diyebilirsiniz: Ling Hui Sheng Shi'nin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Mutlak hizmetin ve sevgin için teşekkür ederim. Bana bir şifa takdisi vermen için seni karnıma gelip oturmaya davet ediyorum. Lütfen _____ (rahatsızlığınızı belirtin) iyileştir. Çok teşekkür ederim.

Tekrarlamaya başlayın: Ling Hui Sheng Shi, Ling Hui Sheng Shi, Ling Hui Sheng Shi, Ling Hui Sheng Shi...tekrarladığınız sözlerde Ling Hui Sheng Shi'ye olan sevginizi ve bağlılığınızı ifade edin. Ling Hui Sheng Shi'ye hizmetinizi sunmayı dileyene kadar sözlerinizi tekrarlayın. Ne kadar uzun tekrarlarsanız, o kadar çok takdis alırsınız. Bitirmeye hazır olduğunuzda Ling Hui Sheng Shi'ye teşekkür edin ve onu saygılı bir biçimde ruh dünyasına geri gönderin: Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Gong song. Gong song. Gong song.

Eğer Üçüncü Göz'ünüz açıksa Ling Hui Sheng Shi'nin gelip karnınıza oturduğunu ve sizi derhal kutsadığını net bir biçimde görürsünüz. Üçüncü Göz'ünüz açık değilse bile, bu güçlü Buda'nın karnınızda oturup şifa ve takdis verdiğini gözünüzde canlandırabilirsiniz. Bazı insanlar fiziksel tepki verebilir ve seğirme, karıncalanma ya da bedenlerinde ısı hissedebilirler. Bazı insanlar ise hiçbir şey hissetmeyebilirler. Diğerleri hemen iyi hissetmeye başlayabilir, ya da işaretler kademeli olarak gelişebilir. Ne olursa olsun, ya da hiçbir şey olmasa bile, minnettar, sabırlı ve güvenli olun. Ling Hui Sheng Shi sizi kayıtsız şartsız sever ve hazır olanları ödüllendirir.

BAŞKALARINI İYİLEŞTİRMEK İÇİN EVRENSEL MEDİTASYON

Aşağıdaki egzersizlere hazırlanmak için, sırtınızı dikleştirin. Tam lotus ya da yarım lotus pozisyonunda yere oturun (bkz. 6. ve 7. Şekiller), ya da doğal bir biçimde bağdaş kurun. Sandalyeye de oturabilirsiniz. Rahat olun ama sırtınızı dik tutun, ve sandalyeye yaslanmayın. Dilinizi damağınıza yakın tutun ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Gözlerinizi

kapayın ve gevşeyin.

Hazır olduğunuzda şifa vermek istediğiniz kişiyi düşünün. Herhangi bir fiziksel, duygusal, zihinsel ya da ruhsal soruna şifa verilebilir. O kişiye "merhaba" deyin: [Kişinin adı]'nın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Bir süreliğine gelip karnıma yerleşir misin?

Bu kişiyi karnınızın içinde oturan küçük bir varlık olarak gözünüzde canlandırın ya da hayal edin. Karnınızın içinde oturan küçük insanı iyileştirdiğinizi gözünüzde canlandırarak bu kişiye şifa verin. Eğer Üçüncü Göz'ünüz açıksa, küçük insanda meydana gelen değişiklikleri anında görürsünüz. Şifaya odaklanmış bir biçimde en az bir, ve mümkünse daha fazla dakika harcayın. Başkalarını İyileştirmek İçin Evrensel Meditasyon'un nasıl kullanılacağına dair bazı örnekler aşağıda verilmiştir.

BAŞ AĞRISINI İYİLEŞTİRME

Eğer birinin baş ağrısını iyileştirmek istiyorsanız, şifa dikkatinizi karnınıza yerleştirdiğiniz küçük insana verin. Onunla konuşun: [İsim]'in başının sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirecek güce sahipsin. İyi bir iş çıkar. Teşekkür ederim. Ardından evrenin gökkuşağı rengindeki ışık demetlerinin bu kişinin başından ayaklarına kadar aktığını düşünün. Sözleri tekrarlayarak şifayı güçlendirin: Gökkuşağı ışığı başını iyileştirir. Gökkuşağı ışığı başını iyileştirir. Gökkuşağı ışığı başını iyileştirir. Gökkuşağı ışığı başını iyileştirir.

DEPRESYONU İYİLEŞTİRME

Sevdiğiniz birinin ya da bir arkadaşınızın depresyonda olduğunu düşünün; Ruh, Zihin ve Beden Şifası'na göre bu rahatsızlık, Mesaj Merkezi'ndeki bir enerji tıkanıklığından kaynaklanır. Mesaj Merkezi, ya da kalp çakrası, göğsün ortasında yer alan yumruk büyüklüğündeki bir enerji merkezidir. Bu, kişinin ruhsal gelişiminin, özellikle de evrenle iletişiminin anahtarıdır. (Daha ayrıntılı bir tanım için, bkz. Bölüm 7.)

Karnınızdaki küçük insanın (arkadaşınızın) Mesaj Merkezi'ni gözünüzde canlandırın ya da hayal edin. Küçük insanın Mesaj Merkezi'ne bazı güçlü şifa teknikleri uygulayacaksınız. Evrenin altın ışığının onun Mesaj Merkezi'nden karnına doğru aktığını gözünüzde canlandırın. Aynı zamanda, Çince'de üç (san) ve dokuz (cio) rakamlarını ifade eden, san co, san cio, san cio kelimelerini tekrarlayın. San ve cio sırasıyla göğüsteki ve alt karın bölgesindeki hücresel titreşimi harekete geçirir. Aynı zamanda şu sözleri de tekrarlayabilirsiniz: Altın ışık akıyor. Altın ışık akıyor. Altın ışık akıyor. Altın ışık akıyor.

Arkadaşınızın depresyonunu iyileştirmek için tüm bu şifa tekniklerini en az bir dakika boyunca eşzamanlı olarak uygulayın. Depresyonun iyileşmesi bir miktar zaman alabileceğinden sıklıkla şifa verin.

KARACİĞER SORUNLARINI İYİLEŞTİRMEK

Hepatit gibi bir karaciğer rahatsızlığı çeken arkadaşınızın ruhunu, zihnini ve bedenini çağırın. Arkadaşınızı, karnınızda oturan küçük bir insan olarak canlandırın. Şu özel ricanızla birlikte bu küçük insanın iyileşmesine yoğunlaşın: Evrendeki en parlak yeşil ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, karnıma ve arkadaşımın karaciğerine gelip oradaki tüm tıkanıklıkları giderebilir misin?

Küçük insanın karaciğerinin en parlak yeşil ışıkla parladığını ve iyileştiğini hayal edin. Aynı anda, sevgiyle ve şefkatle tekrar edin: Parlak yeşil ışık, ____'ın (arkadaşınızın ismini söyleyin) karaciğerine şifa ver. Parlak yeşil ışık, ____ 'ın (arkadaşınızın ismini söyleyin) karaciğerine şifa ver. Parlak yeşil ışık, arkadaşım ____'ın (arkadaşınızın ismini söyleyin) karaciğerine şifa ver. Parlak yeşil ışık, arkadaşım ____'ın (arkadaşınızın ismini söyleyin) karaciğerine şifa ver. Eğer Üçüncü Göz'ünüz açıksa, karaciğer hücrelerinin bu çağrıya karşılık verip iyileşmeye başladıklarını göreceksiniz.

EVRENDEN ŞİFA BULMAK

Bu egzersizde başkalarına şifa vermesi için okyanusu çağıracaksınız. İsterseniz güneşi, ayı veya en sevdiğiniz gül ağacını da kolaylıkla çağırabilirsiniz. Daha önce olduğu gibi şifa vermek istediğiniz kişinin ruhunu, zihnini ve bedenini çağırın ve onu karnınıza yerleştirin. Onu içinizdeki küçük bir insan olarak görün.

Evrenden şifa dileyin: Okyanusun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Lütfen karnıma gel. ____'ı (arkadaşınızın ismini söyleyin) iyileştirmek için inanılmaz bir güce sahipsin. Onu baştan aşağı, deriden kemiğe kadar yıkayarak temizler misin? Onu tamamen yıka. Tüm enerji tıkanıklıklarını ve ruhsal tıkanıklıkları ortadan kaldır.

Temiz okyanus sularının evrensel ışığının karnınızdaki küçük insanı yıkadığını ve temizlediğini hayal edin. Evrensel ışık, dalgalarla ve sularla içinizdeki küçük insanı tekrar tekrar yıkar. Aynı anda, şifa veren mantrayı tekrarlayın: Okya-

nus suları, onun ruhunu, zihnini ve bedenini temizler. Okyanus suları, onun ruhunu, zihnini ve bedenini temizler. Okyanus suları, onun ruhunu, zihnini ve bedenini temizler. Okyanus suları, onun ruhunu, zihnini ve bedenini temizler.

Başkalarını İyileştirmek İçin Evrensel Meditasyon'un tüm bu egzersizleri, kendi kendinizi iyileştirmek için de rahatlıkla uygulanabilir. Yalnızca kendinizi, kendi küçük halinizi veya ruhunuzu karnınızda canlandırın. Yartıcı olun ve Evrensel Meditasyon'dan keyif alın.

GRUP ŞİFASI İÇİN EVRENSEL MEDİTASYON

Sıradaki egzersizlere hazırlanmak için dik oturun. Tam veya yarım lotus pozisyonunda yere yerleşin (bkz. 6. ve 7. Şekiller) veya doğal bir biçimde bağdaş kurun. Bir sandalyeye de oturabilirsiniz veya ayaklarınızı omuz genişliğinde açıp hafifçe dizlerinizi kırarak ayakta da durabilirsiniz. Rahat olun, ancak sırtınızı dik tutun ve sandalyeye yaslanmayın. Dilinizin ucunu damağınıza yakın tutun, ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Gözlerinizi kapayın ve gevşeyin.

Grup şifası sunarken grup içinde sizinle birlikte yer alan kaç kişinin olduğu önemli değildir. Grup şifasını ister beş, ister elli, isterseniz beş bin kişiyle yapın, uygulanacak prensipler aynıdır. Grup şifası için Evrensel Meditasyon'u uygularken karnınıza tek bir kişiyi yerleştirmek yerine istediğiniz sayıda kişiyi yerleştirin ve hepsine şifa verin. Bu tekniği, sahip oldukları hastalıklarla bağlantısız olarak aynı anda çok sayıda insanı iyileştirmek için kullanabilirsiniz.

Önce şifa vermek istediğiniz insan grubuna bakın. Onları zihninize yerleştirin ve (sessizce) karnınıza davet edin. Gruptaki herkesin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, hepiniz Alt Dan

Tian'ıma gelebilir misiniz? Herkesin sistemlerinin, organlarının ve hücrelerinin ruhları, zihinleri ve bedenleri, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim.

Tüm evrenin ruh ışığının karnınıza doğru aktığını hayal edin. Evrensel Ling Guang (ruh ışığı) herkese sistemlerindeki, organlarındaki ve hücrelerindeki tıkanıklıkları temizlemeleri için şifa takdislerini verir. Bir dakika boyunca şifa mantrası Ling Guang'ı tekrar edin: Ling Guang, Ling Guang, Ling Guang, Ling Guang, ruh ışığı, ruh ışığı, ruh ışığı, ruh ışığı.

Bir diğer şifa veren canlandırma ile karnınızdaki tüm küçük insanlar için yürüttüğünüz grup şifasına devam edin: Evrenin altın suyunun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Karnıma gelip herkesi kutsayabilir misin? Herkesi yıka ve temizle. Herkesin ruhunu, zihnini ve bedenini yıka. Fiziksel tıkanıklıklarını yok et. Ruhsal tıkanıklıklarını yok et. Onurlandım ve kutsandım; minnettarım. Teşekkür ederim.

Evrenden karnınıza akan ve herkesin ruhunu, zihnini ve bedenini yıkayan altın suyu ve altın ışığı hayal edin. Küçük insanlar altın suyla yıkanıp temizlenirken, istediğiniz kadar uzun süre tekrarlayın: Altın su herkesin ruhunu, zihnini ve bedenini yıkıyor, altın su herkesin ruhunu, zihnini ve bedenini yıkıyor, altın su herkesin ruhunu, zihnini ve bedenini yıkıyor, altın su herkesin ruhunu, zihnini ve bedenini yıkıyor.

Az önce Grup Şifası İçin Evrensel Meditasyon'un sırrını öğrendiniz. Her zaman esnek ve yaratıcı olmayı unutmayın. Pratik yapın. Milyonlarca insan acı çekiyor; onlara hizmet etmek ve onları kutsamak için kalbinizi kullanın. İnsanlar bu kutsal yöntemle grup şifası sunmayı öğrendikçe, dünyanın acıları çok daha hızlı azalacak. Dünya barışına da o kadar kısa sürede kavuşacağız. Umarım grup şifasının bilgeliğini ve gücünü, evrene verdiğiniz hizmetin bir parçası olarak kullanırsınız.

UZAKTAN ŞİFA İÇİN EVRENSEL MEDİTASYON

Sıradaki egzersizlere hazırlanmak için dik oturun. Tam veya yarım lotus pozisyonunda yere yerleşin (bkz. 6. ve 7. Şekiller) veya doğal bir biçimde bağdaş kurun. Bir sandalyeye de oturabilirsiniz. Rahat olun, ancak sırtınızı dik tutun ve sandalyeye yaslanmayın. Dilinizin ucunu damağınıza yakın tutun, ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Gözlerinizi kapayın ve gevşeyin.

Uzaktan şifa da grup şifası ile aynı şekilde sunulur. Tek fark, şifa vermek istediğiniz kişinin veya grubun fiziksel anlamda sizinle aynı mekanda bulunmamasıdır. Örneğin, artık yurtdışında yaşamakta olan iyi bir arkadaşınıza uzaktan şifa sunabilirsiniz. Veya sizin katılmadığınız bir aile toplantısındaki tüm akrabalarınıza şifa verebilirsiniz. Herhangi bir kişiye veya sayı sınırlaması olmaksızın bir grup insana grup şifası uygulayabilirsiniz. Bu yöntem işe yaramaktadır, çünkü iyileştirmek istediğiniz kişinin veya grubun ruhlarına şifa verirsiniz.

Uzaktan şifa sunmak için, şifa vermek istediğiniz kişiyi veya grubu düşünün. Bu kişiyi veya grubu zihninizde canlandırın ve bir yandan onları karnınıza yerleştirirken, bir yandan da onlarla konuşun: ____'ın [kişinin veya gruptakilerin isimlerini söyleyin] sevgili ruhu, zihni ve bedeni, karnıma gelebilir misin? Sana sevgi ve şifa sunmama izin ver. Evrensel Sevgi mantrasının sevgili ruhu, zihni ve bedeni, karnımdaki herkesi kutsayabilir misin? Onlara hizmet et, onları iyileştir ve kutsa. Teşekkür ederim. Ardından onlara sevginizi ve şefkatinizi verin ve tekrar edin: evrensel sevgi, evrensel sevgi, evrensel sevgi, evrensel sevgi.

Tekrar yaparken evrensel sevginin karnınıza yerleştirdiğiniz insanların tüm tıkanıklıklarını erittiğini hayal edin. Eğer Üçüncü Göz'ünüz açıksa, evrensel sevginin takdisi, etkilerini göstermeye başlarken inanılmaz görüntüler izleyebilirsiniz. Herkesten kendi kendilerini iyileştirmelerini isteyerek daha fazla şifa sunabilirsiniz: Karnımdaki herkesin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Ardından üst üste tekrar edin: Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. İyi bir iş çıkarın. İyi bir iş çıkarın. İyi bir iş çıkarın. Sizi seviyorum, size şifa sunuyorum ve teşekkür ediyorum. Sizi seviyorum, size şifa sunuyorum ve teşekkür ediyorum. Sizi seviyorum, size şifa sunuyorum ve teşekkür ediyorum. Sizi seviyorum, size şifa sunuyorum ve teşekkür ediyorum.

Sizi seviyorum, size şifa sunuyorum ve teşekkür ediyorum, Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın anahtar mantrasıdır. Şifa verirken esnek olmayı unutmayın. Yaratıcı olun. Uzaktan şifayı istediğiniz herkese veya her şeye, evcil hayvanınıza, bahçenize veya iş yaşamınıza uygulayın. Başkalarının da uzaktan şifa sunabilmeleri için bu tekniği onlara da öğretin.

OLUMSUZLUĞU GİDERMEK İÇİN EVRENSEL MEDİTASYON

Buraya kadar gösterilen Evrensel Meditasyon örneklerinin çoğu fiziksel bedenin iyileştirilmesine odaklanıyordu. Ancak Evrensel Meditasyon pek de fiziksel rahatsızlıklarla sınırlı sayılmaz. Bu bölümde yer alan Evrensel Meditasyonların kalanı duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenlere hitap ediyor ve özel ilişkilerinizle iş yaşamınızı içeriyor.

Sıradaki egzersizlere hazırlanmak için dik oturun. Tam veya yarım lotus pozisyonunda yere yerleşin veya doğal bir biçimde bağdaş kurun. Bir sandalyeye de oturabilirsiniz. Ra-

hat olun, ancak sırtınızı dik tutun ve sandalyeye yaslanmayın. Dilinizin ucunu damağınıza yakın tutun, ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Gözlerinizi kapayın ve gevşeyin.

Olumsuzluk, sevgi dolu, pozitif, yardımcı veya yapıcı olmayan her şey şeklinde tanımlanabilir. Olumsuz düşünceleriniz, eğilimleriniz veya davranışlarınız olabilir. Olumsuzluk, öfke, açgözlülük, kıskançlık veya insana mutsuzluk veren tüm diğer ruh hallerinin şekline bürünebilir. Belki de kendinizi kötü davranırken, aşırı eleştirirken, sabırsız davranırken veya bencillik yaparken bulabilirsiniz. Belki de kendinizi kaybediyor, iş arkadaşınızla tartışıyor, yalan söylüyor veya durmaksızın kumar oynuyorsunuzdur. Olumsuzluk kendini çok farklı şekillerde gösterebilir.

Yaşamınızdan çıkarmak istediğiniz olumsuzlukları düşünün. Bunların üzerinde tek tek çalışmak için Evrensel Meditasyon'u kullanabilirsiniz. Bunun tekniği olumsuzluğu karnınıza davet etmek ve onu sevgi ve ışıkla dönüştürmektir. Bunu yeterli sıklıkta yapın ve yaşamınızı dönüştürün.

KISKANÇLIĞI İYİLEŞTİRMEK

Örneğin kıskançlığı çağırarak gelip karnınıza yerleşmesini isteyebilirsiniz. Her ne kadar acı verici bir deneyim olabilse de kıskançlık da dahil her şey bir ruha sahiptir. Sesli bir biçimde şöyle söyleyin: Kıskançlığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, karnıma gelebilir misin? Senden ışığa dönmeni istiyorum. Bunu yapabilirsin. Sevgili koruyucu melekler, beni kutsayabilir misiniz? Kıskançlığımı iyileştirin. Onu ışığa dönüştürün. Kıskançlığı kalbimden, zihnimden ve ruhumdan çıkarın. Kutsandım. Teşekkür ederim.

Kıskançlığın bedeninin, karnınızda oturduğunu hayal edin. Onu dik dik bakan yeşil bir canavara benzetebilirsiniz.

Koruyucu melekleri, ışıklarını yansıtmaları ve şifa takdislerini sunmaları için karnınıza davet edin. Evrendeki diğer görüntüleri ve ruhları da üzerinde çalıştığınız olumsuzluğu kutsamaları ve dönüştürmeleri için karnınıza davet edin. Ve şöyle tekrarlayın: Koruyucu meleklerin ışığı. Koruyucu meleklerin ışığı. Koruyucu meleklerin ışığı. Koruyucu meleklerin ışığı. Sevgi ve ışık. Sevgi ve ışık. Sevgi ve ışık. Sevgi ve ışık.

Bu şifa tekniğini yaşamınızdan çıkarmak istediğiniz her bir olumsuzluk için tekrar edebilirsiniz. Olumsuzluğu dönüştürmek için kendi mantralarınızı yaratın ve tekrarlayın. Sık sık ve istediğiniz kadar uzun süre tekrar yapın. Zamanla olumsuzlukların yaşamınızdan silindiğini göreceksiniz. Daha mutlu, sağlıklı ve iyi bir ruh olacaksınız.

Bu tekniğin altında yatan bilgelik şudur: Eğer biri başarılı ise, bunun arkasında ruhsal sebepler vardır. Eğer biri başarısızsa, bunun arkasında da ruhsal sebepler vardır. Başınıza gelen önemli şeylerin hemen hemen hepsinin ruhsal sebepleri vardır. Eğer başkaları başarılıysa veya sizi kıskandıran başka özelliklere sahiplerse, onların elde ettikleri şeylerin İlahi Varlık'tan ve evrenden gelen birer nimet olduğunu bilin. Kıskançlık, yaşamınızdaki hiçbir şeyi geliştirmez, o yüzden en iyisi bundan kurtulmaktır.

EGOYU İYİLEŞTİRMEK

Olumsuzluğun bir diğer örneği çok büyük bir egoya sahip olmaktır. Sürekli olarak şöyle düşünen bir insan olabilirsiniz: Ben en iyisiyim. Kimse benden daha mükemmel değil. Bir açıdan bakıldığında bu, kıskançlığın arka yüzüdür. Sahip olduğunuz her şey, elde ettiğiniz tüm başarılar İlahi Varlık'tan ve evrenden size verilen birer nimettir. Bunlar başarınızın esas sebepleri ve kaynaklarıdır. Hiçbir şeyden gurur duyma-

yın. Alçakgönüllülük, kişisel gelişim için vazgeçilmezdir.

Eğer üzerinde çalışmak istediğiniz büyük bir egonuz varsa, kendinizi karnınızda oturan küçük bir insan olarak hayal edin. Evrensel bir hizmetkar olduğunuzu düşünün ve kendinize şöyle söyleyin: Ben evrensel bir hizmetkarım. Sen evrensel bir hizmetkarsın. Herkes ve her şey evrensel birer hizmetkardır. Ben hizmet etmek için buradayım. Tekrar yaparak bu mesajı güçlendirin: evrensel hizmetkar, evrensel hizmetkar, evrensel hizmetkar, evrensel hizmetkar. En azından bir dakika boyunca tekrarlayın. Bitirdiğinizde İlahi Varlık'a ve evrene size verdikleri nimetler için teşekkür edin. Eğer bu nimetler olmasaydı, bugün bulunduğunuz yere ulaşmak çok zor olurdu. Bir dakika veya daha uzun bir süre boyunca minnettarlığınızı ifade edin: Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Kutsandım. Kutsandım. Kutsandım. Kutsandım. Onurlandım. Onurlandım. Onurlandım. Onurlandım. Minnettarlık, başarınızın devamının garantisidir. Alçakgönüllülük ve minnettarlık bir araya geldiklerinde egonuzun bağlarından kurtulmanın anahtarı olurlar.

Bu çok önemli bir egzersiz olduğu için Evrensel Meditasyon'un olumsuzlukları nasıl gidereceğini özetlememe izin verin:

- Olumsuzlukları karnınıza çağırın.
- Onları iyileştirmek için İlahi Varlık'ın ve evrenin ışığını kullanın.
- Olumsuzlukları gidermenin altın anahtarı olan sevgi ve ışık mantrasını tekrarlayın: sevgi ve ışık, sevgi ve ışık, sevgi ve ışık, sevgi ve ışık.
- İlahi Varlık'a ve evrene teşekkür edin. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

Sevginin ve ışığın gücü karnınıza yerleştirdiğiniz olumsuzlukların içine akar ve onları anında ışığa dönüştürür. Umarım Evrensel Meditasyon size iyi hizmet eder.

KARMANIN TEMİZLENMESİ İÇİN EVRENSEL MEDİTASYON

Bölüm 1'de anlatıldığı gibi, verdiğiniz hizmetler, başkalarına ve evrene yaptığınız her şey ruhsal dünyada kayıt altına alınmaktadır. Sevginizi ifade etmek, nezaket göstermek ve başkalarına yardım etmek gibi iyi hizmetler sizin erdemlerinizi, yani karmanızı veya te'nizi oluşturur. Öldürmek, ihanet etmek ve başkalarına zarar vermek ya da öfkeli veya kindar olmak gibi kötü hizmetler, ruhsal tıkanıklıklar ve kötü karma olarak taşıyacağınız ruhsal borçlar doğurur.

Tekrar gözden geçirmek gerekirse; erdemler ruhunuzu besler, ancak kötü karma ruhunuza zarar verir ve yolculuğunuzu engeller. Kötü karma, ruhsal bir tıkanıklıktır. Öldüğünüzde ruhunuz biriktirdiğiniz erdemlere ve karmaya göre yargılanır. Ruhunuz ne kadar az kötü karma taşırsa yaşamınız o kadar mutlu, sağlıklı ve kolay geçer. Bu yalnızca şu anki yaşamınız için değil, aynı zamanda gelecekteki yaşamlarınız için de geçerlidir. Kötü karma, sizin soyunuzdan doğacak olanların da yaşamlarını etkileyecektir.

Üzerinizde taşıdığınız kötü karmayı temizleyerek onu alt edebilirsiniz. Evrensel Meditasyon hem kendi kötü karmanızı, hem de başkalarınınkileri temizlemek için size gizli bir araç sunuyor. Bazı insanlar Karmanın Temizlenmesi İçin Evrensel Meditasyon'u uyguladıktan sonra mucizevi bir biçimde şifaya kavuşur veya kutsanırlar. Bazılarının ise önemli sonuçlar hissetmeleri veya fark etmeleri için çok sayıda pratik

yapmaları gerekebilir. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın tüm ruhsal araçlarını kullanırken yaptığınız gibi samimi ve minnettar olun, ve beklentilerden sıyrılın.

Sıradaki egzersizlere hazırlanmak için dik oturun. Tam veya yarım lotus pozisyonunda yere yerleşin veya doğal bir biçimde bağdaş kurun. Bir sandalyeye de oturabilirsiniz. Rahat olun, ancak sırtınızı dik tutun ve sandalyeye yaslanmayın. Dilinizin ucunu damağınıza yakın tutun, ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Gözlerinizi kapayın ve gevşeyin.

BAĞIŞLAMA DİLEYİN

Bağışlamayı sevmek, karmayı temizlemenin anahtarıdır. Bu gizli bilgeliğin iki yönü vardır: Bağışlanmak ve başkalarını bağışlamak. Önce başkalarından bağışlanmayı dilemekle başlayalım.

Başkalarından samimiyetle ve alçakgönüllülükle bağışlanma dileyin. Şimdiye kadar bilinçli veya bilinçsiz olarak zarar verdiğiniz tüm ruhları gözünüzde canlandırarak başlayın. Onları çağırın ve karnınıza yerleştirin: Bu yaşamımda ve geçmiş yaşamlarımda şimdiye kadar incittiğim, zarar verdiğim veya çıkar sağladığım herkes ve her şeyin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, karnıma gelebilir misiniz? Sizi seviyorum. Sizden tüm samimiyetimle bütün yaşamlarımda yaptığım hatalarımı bağışlamanızı diliyorum. Lütfen beni bağışlayın. Özür dilerim.

İlahi ışıktan karnınıza gelmesini ve bu ruhların size uzattığı bağışlamayı kutsamasını isteyin. Tanrı'nın ışığının kutsama kazanmak için tekrar edin: Tanrı'nın ışığı. Tanrı'nın ışığı. Tanrı'nın ışığı. Tanrı'nın ışığı veya ilahi ışık, ilahi ışık, ilahi ışık, ilahi ışık veya evrensel ışık, evrensel ışık, evrensel ışık, evrensel ışık. Işığın sizi ve zarar verdiğiniz herkesi kut-

samasını isteyin. En azından bir dakika boyunca tekrar yapın. Bitirdiğinizde size verdikleri sevgi ve kutsama için ışığa ve tüm ruhlara teşekkür edin. Ardından ruhları saygıyla geri gönderin. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Gong song. Gong song. Gong song.

Samimiyet ve dürüstlük derecenize bağlı olarak karnınıza çağırdığınız ruhların pek çoğu sizi bağışlayabilir. Eğer bağışlanırsanız, kutsanırsınız. Ne kadar çok ruh sizi bağışlarsa, o kadar iyi şifa sonuçları elde edersiniz. Eğer ilk seferinde bazı ruhlar sizi bağışlamazsa, bu asla bağışlamayacakları anlamına gelmez. Daha fazla uğraşmalısınız. Belki de tekrar bağışlanma dilemeniz gerekmektedir. Belki de karma borcunuzu ödemek için daha fazla hizmet sunmalısınız.

Eğer çok büyük bir hata yaptıysanız, büyük acılara sebep olduysanız ve hatta birini öldürdüyseniz, yalnızca bağışlanma dilemek nadiren yeterli olur. Zarar verdiğiniz ruha, erdemlerinizden bazılarını, yani iyi hizmet ettiğinize dair tutulan kayıtların bir kısmını vermeniz gerekebilir. Erdemlerinizi nasıl başkalarına verebilirsiniz? Yalnızca İlahi Varlık'tan ve ruhsal dünyadan erdem bankanızdaki iyi karmanın bir kısmını, borçlu olduğunuz ruhlara aktarmalarını isteyin. Şöyle söyleyebilirsiniz; "Sevgili Tanrı, erdemlerimi — (şu insana) ver."

Kendi erdemlerinizi başkalarına aktardıktan sonra yaşamınızda zorlu mücadeleler deneyimleyebilirsiniz. Kalp kırıklıkları, hastalıklar, iflas, başarısızlık – her türlü şey başınıza gelebilir. Karmanızı temizlemek için fiziksel, duygusal, zihinsel veya ruhsal acılar çekebilirsiniz. Mücadeleler, acı ve zorluklar; bunların hepsi karmanızı temizleme sürecinin bir parçasıdır. Bu olaylara engel olamazsınız. Bu yaşamınızda değilse bile bundan sonraki yaşamınızda kendi erdemlerinizi, borçlu olduğunuz ruhlara vermek zorundasınız. Ruhsal yasalar ciddidir. Karma kendiliğinden temizlenmez. Bedeli ödenmelidir.

BAŞKALARINI BAĞIŞLAYIN

Karmayı temizlemenin ikinci adımı size borçlanmış olanları bağışlamaktır. Bağışlamanıza ihtiyaç duyan tüm ruhları canlandırın ve karnınıza çağırın. Yaşamlarım boyunca bana zarar vermiş olan, üzerimden çıkar sağlayan veya beni inciten herkesin ve her şeyin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, karnıma gelebilir misiniz? Sizi seviyorum. Sizi bütünüyle bağışlıyorum. Bana ödemeniz gereken hiç bir bedel yok.

Ardından şimdiye kadar sizi incitmiş olan tüm ruhları bağışlayın. Onları bütünüyle ve karşılıksız olarak bağışlayın. Bu, karmanızı temizlemek için kesinlikle vazgeçilmezdir. Yalnızca kelimeleri söylemekle kalmayın. Gerçekten de bağışlamanızı sunun. Onları bağışlarken, Tanrı'nın ışığı veya evrensel ışık diye tekrar ederek İlahi Varlık'ın takdislerini talep edin. En azından bir dakika boyunca veya sizin tercihinize bağlı olarak daha da uzun süre tekrar yapın.

Başkalarını karşılıksız olarak bağışlarken, bir şeyler kaybettiğinizi veya sizden faydalanıldığını asla düşünmeyin. Eğer başkalarına veya topluma yarar sağlayacak bir hizmet sunarsanız, maddi dünyada para veya mülk şeklinde bir karşılık alamayabilirsiniz, ancak inanılmaz ruhsal kutsanma kazanırsınız. Örneğin, ciddi bir hastalıktan veya yaralanmadan kurtulabilirsiniz; ilişkileriniz kutsanmış olabilir; iş yaşamınızda her şey yoluna girer; daha sağlıklı olursunuz veya daha uzun bir yaşam sürersiniz; felaketler engellenir ve yaşamınızda pek çok başka nimetle ödüllendirilirsiniz.

Cennet Adildir

Bölüm 1'de gördüğümüz gibi, ünlü bir antik Çin deyişi, az önce açıkladığım ilkeleri en iyi şekilde özetlemektedir: Cen-

net adildir. Cennet'te yaşamdaki her şeyin bir kaydı vardır. Cennet tüm hatalarınızı ve iyi davranışlarınızı bilir, telafi etmek için gösterdiğiniz çabaların, özellikle karşılıksız bağışlamanın farkındadır. Yaşamınızdaki bir şeyleri düzelttiğinizde bir gün, sizden habersiz bir biçimde İlahi Varlık ve Cennet size sayısız kutsama sunacaktır. Ne kadar kutsanmış olduğunuzu ancak sonradan fark edersiniz.

Unutmayın, başarı ve felaket aynı anda gerçekleşir. Felaketler geldiğinde, karmanız temizlenir. Felaketler ve tıkanıklıklar, karmanız tamamen temizlenene kadar sona ermez, ancak bu çok uzun bir zamanınızı, belki yıllarınızı veya birkaç yaşamınızı alabilir. Yine de kötü karmadan kurtulmak için çabaladığınızda, daha az felaketle karşılaşırsınız ve yaşamınız daha fazla kutsanır.

Evrensel Hizmet Zorunludur

Karmanın Temizlenmesi İçin Evrensel Meditasyon, size karmanızı temizlemek için iki pratik araç sunmaktadır: Zarar verdiklerinizden bağışlanma dilemek ve size zarar verenleri bağışlamak. Bağışlamanın bu iki yönü karmanızı temizlemek amacıyla karşılıksız olarak uygulanmalıdır. Bağışlamanın bu iki yönü ile ilgili sık sık pratik yapın. Her ne kadar karmanın temizlenmesi yıllarınızı, hatta tüm yaşamınızı alabilecek kademeli bir süreçse de (sonuçta pek çok yaşamınız boyunca karma biriktirdiniz), karşılığında alacağınız ödüllere paha biçilemez. Karşılıksız bağışlama, şifa ve yaşamınızın her alanında kutsanma getirecek.

Karmanızı temizlemek, şifa bulmak ve kutsanmak için Evrensel Hizmetin Evrensel Yasası'nı da takip etmek zorunda olduğunuzu aklınızdan çıkarmayın. Sürekli olarak evrensel sevgiyi, bağışlamayı, barışı, şifayı, takdisi, uyumu ve aydın-

lanmayı da içeren karşılıksız evrensel hizmet sunun. Şikayet etmeyin ve zorunluluk hissetmeyin. Bu basit kuralları takip edin ve size vermiş olduğum araçları kullanın. Bu, karmanızı temizlemenin, yaşamınızı geliştirmenin ve yolculuğunuzu kutsamanın en pratik ve doğrudan amaca götüren yoludur.

YAŞAMINIZI DÖNÜŞTÜRMEK İÇİN EVRENSEL MEDİTASYON

Yaşam dönüşümü için Evrensel Meditasyon'u kullanmanın amacı, kişinin daha dolu dolu ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmesi için ruhunun, zihninin ve bedeninin arındırılmasıdır. Taocular bu süreci maden cevherinin altına dönüştürülmesine benzetirler. İnsan, altını saflaştırabilmek için fazlalıklardan ve pisliklerden kurtulmalıdır. Bu, "saf altın"a ulaşana kadar her başarılı arındırma aşamasında daha saf bir ürüne ulaştığınız, hiç durmaksızın devam eden bir süreçtir. Ruhsal yolculuğa çıkmış olanlar için yaşamın dönüştürülmesi, ruhun dönüştürülmesini (aydınlanma), zihnin dönüştürülmesini (zihnin temizlenmesi), ve bedenin dönüştürülmesini (ölümsüz beden) içerir.

Gündelik yaşamda yaşamınızın dönüştürülmesi, daha fazla ilahi ışık ve sevgiyle doldurabilmek için yaşamın arındırılmasını ifade eder. Yaşamınızın her alanını - sağlık, iş yaşamı, ilişkiler, çatışmalar - daha sevgi dolu ve uyumlu bir hale dönüştürme gücüne sahipsiniz. Bunun sonucunda ise şifa gelecektir.

Sıradaki egzersizlerin her birine hazırlanmak için tam veya yarım lotus pozisyonunda yere oturun veya doğal bir biçimde bağdaş kurun. Bir sandalyeye de oturabilirsiniz. Rahat olun, ancak sırtınızı dik tutun ve sandalyeye yaslanmayın. Dilinizin ucunu damağınıza yakın tutun, ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Gözlerinizi kapayın ve gevşeyin.

İLİŞKİLERİ DÖNÜŞTÜRMEK

İlişkilerinizle ilgili olarak yaşamınızı dönüştürmek için size bir örnek göstermeme izin verin. Eğer sevdiğiniz insanla veya eşinizle bir sorununuz varsa, bunun Evrensel Meditasyon ile çözümlenmesini sağlayabilirsiniz.

Eşinizi gözünüzde canlandırın, onu karnınıza çağırın ve buraya yerleştirdiğiniz küçük insanla sorununuzu tartışın: ____'ın [eşinizin ismini belirtin] sevgili ruhu, zihni ve bedeni, karnıma gelebilir misin? Seni seviyorum. Bir sorunumuz var. Bunun hakkında konuşalım. Ben durumu şu şekilde görüyorum, sen başka şekilde görüyorsun. Bunu nasıl çözebiliriz? Ortada buluşalım. Şimdi ikimiz de bu sorunun ve çözümünün sorumluluğunu alalım.

Karnınızda durumu birlikte gözden geçirdiğinizi ve her şeyi konuştuğunuzu hayal edin. Önce sizin oynadığınız rolü anlamaya çalışın. Belki de bu soruna katkıda bulunan bir şey yaptınız veya söylediniz. Eğer başka şeyler söyleseydiniz veya başka şekilde davransaydınız belki de bu sorun önlenebilirdi. Kendi zayıflıklarınızı bulun. Uygunsuz davranışlarınızı ve hareketlerinizi kabullenin. Hatalarınız için özür dileyin. Bunların hepsini sevgiyle ve bağışlamayla yapın. Böylece uyum ve çözüm çok daha çabuk gelecektir. Birbirinizden şikayet etmediğinizden emin olun. Canlandırmanıza devam ederken her ikinizin de hareketlerinizin sorumluluğunu aldığını hayal edin. Evrenden ilişkinizi kutsamasını isteyin. Sevginin, bağışlamanın ve uyumun her ikinizi de kutsamasını dileyin.

Ardı ardına tekrarlayın: Birbirimizi bağışlıyoruz. Birbirimizi bağışlıyoruz. Birbirimizi bağışlıyoruz. Birbirimizi bağışlıyoruz. Birbirimizi anlıyoruz. Birbirimizle işbirliği yapıyoruz. İkimiz de sorunun ve çözümün sorumluluğunu alıyoruz. Sonra tekrar edin: sevgi, barış ve uyum, sevgi, barış ve uyum, sevgi, barış ve uyum, sevgi, barış ve uyum. Bunu bir

dakika boyunca veya daha uzun süre tekrar edin. Tekrar yaparken sevginin, barışın ve uyumun ışığını hayal edin ve bağışlama karnınızda ikinizi de kutsasın.

Yaşamı Dönüştürmek İçin Evrensel Meditasyon'un bu şeklini ilişki problemlerinizi karnınızda çözmek için ruhsal bir araç olarak kullanın. Size müthiş, inanılmaz ve hatta imkansız görünebilir, ama ona bir şans tanıyın!

İŞ DÜNYASINI DÖNÜŞTÜRMEK

Bu egzersizde Evrensel Meditasyon'u iş yaşamını veya iş dünyasındaki sorunları dönüştürmek için kullanacağız. Şirketinizde çalışma arkadaşlarınızla birlikte çözmeniz gereken karmaşık bir sorun yaşadığınızı varsayalım. Karnınızda bir ruh toplantısı düzenleyin! Ekibinizdeki insanları gözünüzde canlandırın ve onları karnınıza çağırın. Kendi küçük insanınızın diğer ekip arkadaşlarınızla birlikte karnınızda oturduğunu hayal edin. Toplantıyı her bir ruhu evrensel hizmet sunmaya ve sizinle birlikte evrenin takdisini kazanmaya davet ederek açın. Durmaksızın tekrar edin: evrensel hizmet, evrensel hizmet, evrensel hizmet, evrensel hizmet; Tanrı'nın ışığı Tanrı'nın ışığı, Tanrı'nın ışığı, Tanrı'nın ışığı. "Evrensel hizmet" mantrasını tekrarlamak, herkese orada bulunma sebeplerini hatırlatır. Sonuçta evrensel hizmet, hem iş yaşamınızın hem de ekip arkadaşlarınızın amacıdır, çünkü bu herkesin amacıdır.

Tekrar yaptıktan sonra karnınızdaki ekip arkadaşlarınızdan birbirlerini desteklemelerini ve ruhsal düzeyde işbirliği yapmalarını isteyin. Ardından tartışma için bir ortam yaratın. Durumu değerlendirin ve inceleyin. Herkesin katılımda bulunmasını isteyin. Çözümleri tartışın ve bir çalışma planı oluşturun. Toplantıyı sona erdirmeden önce her bir ruhun çözüme katılmasını ve onu kutsamasını isteyin. Bu, ruh toplantınızda kabul edilen çözümün gerçek dünyada kolayca uygulanmasına yardımcı olacaktır.

İş yaşamındaki planlamalarınızı yapmak, beyin fırtınaları, yeni girişimler başlatmak, pazarlama stratejileri geliştirmek ve daha fazlası için de benzer şekilde ruh toplantıları düzenleyebilirsiniz. Bunu deneyin. Kendi ruh toplantılarınızı idare edin ve geliştirdiğiniz ruhsal çözümlerin gerçek dünyada kendilerini göstermelerini izleyin. Daha ileri düzeyde işbirliği, uyum ve başarı sonuçları almak için fiziksel dünyadaki gerçek toplantılardan önce ruh toplantıları düzenleyin.

Unutmayın, her işletmede veya şirkette iki ekip vardır: Fiziksel dünya ekibi ve ruhsal dünya, yani Cennet ekibi. Firmanın başarısı için her iki ekip elele vermeli ve uyum içinde çalışmalıdır. Her iki ekiple birlikte karnınızda ruh toplantıları düzenleyerek bunun gerçekleşmesini sağlayın. Fiziksel dünyadaki ekibinizi karnınıza çağırdıktan sonra, ruhsal dünyadaki ekipten de size katılmasını ve ruhsal düzeyde rehberlik etmesini isteyin. Birlikte geliştirdiğiniz çözümler fiziksel dünyada en başarılı şekilde uygulanabilecek olanlarıdır. Toplantınızı sonlandırırken ruhsal dünya ekibinden kabul edilen çözümleri ve iş yaşamınızın her alanını kutsamalarını isteyin.

İlahi Varlık'tan ve evrenden gelen bilgelik, en çok meditasyon eylemi sırasında size ulaştırılır. Eğer ruhsal kanallarınız açıksa, ruhsal ekibinizden inanılmaz bir rehberlik edinebilirsiniz. Eğer ruhsal kanallarınız açık değilse, ruhsal ekibinizden gelen takdisler, onları dünya ekibinizle paylaşmanız için zihninizde belirecektir. Böylece işinizi çok daha başarılı bir biçimde planlayabilir, organize edebilir ve yürütebilirsiniz. Unutmayın ki siz ne kadar plan yaparsanız yapın, başarı Cennet'ten gelecektir ve Cennet'in rehberliğini ve desteğini aldığınızda buna ulaşmak çok daha kolay olacaktır.

Yaşam dönüşümü, yaşamınızın değiştirmek istediğiniz

herhangi bir alanında gerçekleştirilebilir. Bunun gerçekleşmesini Evrensel Meditasyon yoluyla karnınızda bir ruh toplantısı düzenleyerek sağlayabilirsiniz. Aile dinamiklerinizi değiştirin, eşinizle olan ilişkinizi uyuma kavuşturun, daha iyi bir iş sahibi olun ve iş yaşamınızı daha iyi yönetin. İstediğiniz tüm sorunları, durumları veya çatışmaları dönüştürebilir, ve böylece de tüm yaşamınızı dönüştürerek arındırabilirsiniz.

RUHSAL AYDINLANMA İÇİN EVRENSEL MEDİTASYON

Ruhsal aydınlanmanın amacı nedir? Kendimizi arındırmak. Reenkarnasyon sürecini sonlandırmak. Evrene hizmet edebilmek için aydınlanmış, ölümsüz varlıklar haline gelmek. Budistler insan olmanın acı çekmek anlamına geldiğine ve aydınlanmanın tüm acıların son bulması için bir anahtar olduğuna inanırlar. Bir insan öldüğünde, ruhu evrene geri döner ve bunun ardından birkaç yıl içerisinde derslerle, acılarla ve iyi ihtimalle hizmet ederek geçecek yeni bir yaşam için reenkarne olur. Yukarı, aşağı, yukarı, aşağı, yukarı, aşağı, yukarı, aşağı – reenkarnasyon döngüsü ruhun aydınlanabilmek için yeterli saflık derecesine yükselmesine kadar sürüp gider.

Aydınlanmak, ruhunuzun ruhsal duruşunun Cennet'in dokuzuncu seviyesine, yani en üst seviyeye ulaşması ile gerçekleşir. Alt seviyelerde pek çok ruh bulunur ancak seviye yükseldikçe daha az ruha rastlanır. Başarıyla bir üst seviyeye yükselmek daha fazla saflık, bağlılık ve hizmet gerektirir. Eğer ruhunuz şimdiden dokuzuncu seviyede yer alıyorsa bu, pek çok kez kutsanmış olduğunuz ve aydınlandığınız anlamına gelir. Bu seviyede ruhunuz reenkarnasyondan kurtulur; kendi istemediği veya özel bir görevle gönderilmediği sürece artık Dünya'ya gelmek zorunda değildir. Ancak aydınlanmış

olmak, ruhunuzun yolculuğunu tamamladığı anlamına gelmez. Cennet'in dokuz seviyesinden her birinin on iki alt seviyesi vardır, bu yüzden ruhunuzun yolculuğunu tamamlamak için hala tırmanması gereken on iki basamağı vardır. Bu süreç binlerce yılı ve pek çok yaşam süresini gerektirebilir. Azimle devam edin, o zaman çamurun içinden yükselen saf ve güzel bir lotus çiçeği gibi olacaksınız.

Kızıl kumlardan oluşan Dünya üzerindeki yaşam karışık ve kirlidir. Sizi ayartabilecek çok şey vardır. Savaş, açgözlülük, yoksulluk ve kötü niyet her tarafımızı sarmış durumdadır. Anlaşmazlıklar sürer gider, duygular incinir, yalan ve sahtekarlık yaygındır. Sürekli olarak kötü karma yaratılır. Ruhun aydınlanması insanlar için çok zorlu bir süreçtir. Olumsuzlukları ortadan kaldırmak, karmamızı temizlemek, ruhlarımızı, zihinlerimizi ve bedenlerimizi arındırmak ve yaşamımızı dönüştürmek için çok fazla gayret ve hizmet gerekmektedir. Ruhsal Aydınlanma İçin Evrensel Meditasyon, ruhsal aydınlanmanıza çok daha çabuk ulaşmanız için size yardımcı olmak üzere tüm bu hedefleri bir araya getirmektedir.

Tam veya yarım lotus pozisyonunda yere oturun veya doğal bir biçimde bağdaş kurun. Bir sandalyeye de oturabilirsiniz. Rahat olun, ancak sırtınızı dik tutun ve sandalyeye yaslanmayın. Dilinizin ucunu damağınıza yakın tutun, ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Gözlerinizi kapayın ve gevşeyin.

Ruhunuzu karnınızda oturan küçük bir insan olarak hayal edin. Ruhunuz orada mutlu ve memnun bir biçimde oturuyor. Özel şifa takdisi mantrası 3396815, San San Jiu Liu Ba Yao Wu'dan ("san san cio leo ba yo vo" şeklinde okunur) ve Sha'nın Altın Şifa Küresi'nden ruhunuza gelmelerini isteyin. Elinizden geldiği kadar hızlı bir biçimde San San Jiu Liu Ba Yao Wu'yu tekrar edin. Sha'nın Altın Şifa Küresi'nden ruhunuzu arındırmak için saf, altın ışığıyla parlamasını isteyin.

Ardından bu iki özel ruhsal nimetten sırayla kalbinize, zihninize, sistemlerinize, organlarınıza ve hücrelerinize gelip onları arındırmalarını dileyin. Bu iki özel nimet size sıra dışı takdisler kazandırabilir, kötü karmanızı temizleyebilir, olumsuzlukları ortadan kaldırabilir, size şifa verebilir, yaşamınızı dönüştürebilir ve ruhunuzu, kalbinizi, zihninizi ve bedeninizi temizlemeniz için size büyük yardımda bulunabilir.

Bu iki özel nimeti bedeninizin her bir hücresinde kullanın. Bedeninizle konuşun: Karnımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. San San Jiu Liu Ba Yao Wu'nun ve Sha'nın Altın Şifa Küresi'nin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Karnıma gelebilir misiniz? Bedenimdeki her bir sistemin, her bir organın ve her bir hücrenin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Bedenimin her bir hücresini iyileştirmek, arındırmak ve dönüştürmek için hep birlikte çalışabilir misiniz? Yaşamımın her alanını dönüştürün. Lütfen beni saf sevgi ve karşılıksız hizmet için kutsayın.

Sevgi ve ışık, sevgi ve ışık, sevgi ve ışık, sevgi ve ışık, karşılıksız hizmet, karşılıksız hizmet, karşılıksız hizmet, karşılıksız hizmet, diye durmaksızın tekrar edin. Konsantre olun ve en azından beş dakika boyunca tekrar yapın. Bu tekniği günde birkaç kez uygulamak, ruhunuzu ruhsal aydınlanma yolunda geliştirmek için sayısız takdis sunacaktır. Israrla pratik yapın; ne kadar sık yaparsanız, o kadar iyi.

Ruhsal yolculuklarında aydınlanma peşinde olanlar, ruhsal dünya tarafından testlere tabi tutulacaklardır. Bu testler çok çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir. Kafanız karışabilir, şüphe duyabilirsiniz veya duygusal dengesizlik içerisinde olabilirsiniz. Bedeniniz titreyebilir veya içsel bir titreme hissedebilirsiniz. Arkadaşlarınız ve aileniz sizi yüzüstü bırakabilir. Birşeylerin yanlış gittiğini düşünmeyin. Bunlar normal tepkilerdir ve hepsi ruhun arındırılması ve temizlenmesi sürecinin birer parçasıdır. Ruhsal testler ve fiziksel tepkiler de karmanın temizlenmesi sürecinin bir parçasıdır.

"Acı yoksa, kazanç da yoktur," sözü atletik çalışmalar için artık gözden düşmüş bir düstur olabilir, ancak bu deyiş aslında ruhsal yolculuğun kutsal yasasıdır. Ruhsal yolculuğuna çıkmış olan herkes, yaşamlarının herhangi bir alanındaki problemler şeklinde kendini gösterebilecek ruhsal testlere tabi tutulacaktır. İnsan nasıl bu sorunların üstesinden gelip ruhsal sınamayı geçebilir? Cevap zihninizi açık tutup bir diğer ruhsal yasayı anlayabilmektedir: "Başarı ve felaket, aynı anda gerçekleşir."

Acı çekmekten kaygı duymayın ve felaketlerden korkmayın. Bunların hepsi arınma, yaşam dönüşümü ve ruhsal aydınlanma sürecinin birer parçasıdır. Acının ve felaketin büyümenize engel olmasına izin vermeyin. Ruhsal yolculuğunuzda ilerlerken güvenli ve sabırlı olun. İlahi Varlık'a ve ruhsal rehberlerinize güvenin. Karşılıksız sevgi ve hizmet sunun. İnanç, güven ve sevgi sayesinde ruhsal aydınlanma çok daha çabuk gelecektir.

Evrensel Meditasyon ruhsal yolculuğunuza büyük hizmetler sunar. Sık sık pratik yapın ve Evrensel Meditasyon, ruhsal yolculuğunuzu tamamlamak ve ruhunuzun aydınlanmasına ulaşmak için ileriye doğru atacağınız adımlarda size hep rehberlik etsin. Ruhsal yolculuğunuz için hepinize vereceğim mesaj şudur: Ben, aydınlanma gücüne sahibim. Sizler de aydınlanma gücüne sahipsiniz. Ve birlikte, dünyanın aydınlanmasını sağlama gücüne sahibiz.

Evrensel Meditasyon'u şifa bulmak, kutsanmak, ilişkilerinizi uyuma kavuşturmak, karmanızı temizlemek, yaşamınızı dönüştürmek ve ruhsal aydınlanmaya erişmek için kullanın. Unutmayın, evrendeki herkesi ve her şeyi size katılmaları, si-

zi kutsamaları ve birbirlerine hizmet etmeleri için karnınıza davet edebilirsiniz.

Esnek ve yaratıcı olun. Evrensel Meditasyon sayesinde pek çok alanda kutsanacaksınız. Aynı zamanda Evrensel Meditasyon'u uygulamak sizin de tüm evrene kendi hizmet ve takdislerinizi sunma fırsatı verir. Bu da sadece sizin kazanacağınız takdisi artırır.

Bu bölümü kapatırken, tüm evrene hizmet sunacağımız bir Evrensel Meditasyon'da bana eşlik edin:

İlahi Varlık'ın, tüm Budaların, azizlerin, kutsal insanların, koruyucu meleklerin, baş meleğin, ölmüş atalarımızın, aydınlanmış öğretmenlerin ve tüm din ve inanç sistemlerindeki ustaların sevgili ruhu, zihni ve bedeni; her bir kentin ve ülkenin, Dünya Ana'nın, tüm gezegenlerin, galaksilerin ve evrenlerin sevgili ruhu, zihni ve bedeni; evrendeki herkesin ve her şeyin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Karnıma gelebilir misiniz?

Ben evrensel bir hizmetkarım. Sizler de evrensel hizmetkarlarsınız. Herkes ve her şey birer evrensel hizmetkardır. Evrensel bir hizmetkar, evrensel hizmet sunar; bu da, evrensel sevgiyi, evrensel bağışlamayı, evrensel barışı, evrensel şifayı, evrensel kutsamayı, evrensel uyumu ve evrensel aydınlanmayı içerir.

Şimdi karşılıksız evrensel hizmet sunmak için hep birlikte tekrar edelim.

Ardından aşağıdaki on mantrayı birer dakika boyunca tekrarlayın:

Evrensel ışık, evrensel ışık, evrensel ışık, evrensel ışık.

Evrensel hizmetkar, evrensel hizmetkar, evrensel hizmetkar, evrensel hizmetkar.

Evrensel hizmet, evrensel hizmet, evrensel hizmet, evrensel hizmet.

Evrensel sevgi, evrensel sevgi, evrensel sevgi, evrensel sevgi.

Evrensel bağışlama, evrensel bağışlama, evrensel bağışlama, evrensel bağışlama.

Evrensel barış, evrensel barış, evrensel barış, evrensel barış.

Evrensel şifa, evrensel şifa, evrensel şifa, evrensel şifa.

Evrensel takdis, evrensel takdis, evrensel takdis, evrensel takdis.

Evrensel uyum, evrensel uyum, evrensel uyum, evrensel uyum.

Evrensel aydınlanma, evrensel aydınlanma, evrensel aydınlanma, evrensel aydınlanma.

Evrensel hizmetin bu mantralarını tekrar ederken karnınızın tüm evreni içerdiğini hayal edin. Evrendeki tüm ruhlar, sizinle birlikte tekrar ediyorlar. Tüm ruhlar sevgi, bağışlama, barış, şifa, takdis, uyum ve aydınlanma sunuyor.

Verdikleri hizmet, sevgi ve takdis için tüm ruhlara teşekkür ederek meditasyonu kapatın: Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Ardından onları saygıyla geldikleri yere gönderin: Gong song. Gong song. Gong song.

Bu gerçekten de evrensel bir meditasyondur, çünkü herkesten ve her şeyden, evrendeki tüm ruhlardan enerji toplar. Tüm evrene hizmet etmek amacıyla size Evrensel Meditasyon'da rehberlik etmekten onur duyuyorum.

Sevgiyle. Sevgiyle. Sevgiyle.

6. BÖLÜM Ruh, Zihin, Beden Şifasının Uygulamaları

Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın, alternatif tıp tarafından yaygın bir biçimde uygulanan "zihin gücü"ne, "ruh gücü"nü ekleme yaklaşımı, şifayı yeni bir doğrultuda ele almaktadır. Binlerce yıl önce uygulanan bu antik bilgelik artık açığa çıkmaktadır.

Bu bölüm Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın pratik şifa uygulamalarına odaklanmaktadır. Buna sağlığınız ve esenliğiniz için kullanabileceğiniz bir şifa ansiklopedisi gibi davranın. "Dört Güç Tekniği" ve "Gizli Enerji Yörüngeleri," olarak adlandırılan ilk iki kısımda daha fazla şifa tekniği sunuyorum. Bu malzeme size fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenlerinizin esenliğine yardımcı olacak çok güçlü şifa prensipleri ve yöntemlerinden oluşan bir donanım verecektir. Bu prensip ve yöntemler pratik, uygulanması kolay ve yaşam dönüştürücüdür.

Bu bölümün diğer kısımlarında ise kilo vermek, kanserden kurtulmak ve duygusal dengesizlikleri iyileştirmek için belli şifa programları sunuyorum. Sonuç kısımları, grup şifası, uzaktan şifa ve sağlığın korunması ile ilgili daha ileri seviyedeki bilgeliği açığa çıkarmakta ve küresel şifa kavramına kısa bir giriş yapmaktadır. Ardından, "Yaygın Rahatsızlıkları İyileştirmede Dört Güç Tekniği'nin Kullanılması" adlı 7. bölümde, Dört Güç Tekniği'ni, hepimizin karşılaştığı en sık görülen hastalıklarda kullanmak için kapsamlı bir rehber sunacağım.

Size en çok hitabeden şifa yöntemlerini ve kendinize uygulayabileceğiniz programları seçin. Bunları, kendiniz için olduğu kadar sevdikleriniz için de kullanın. Unutmayın, kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Şimdi gidin ve iyi bir iş çıkarın!

DÖRT GÜÇ TEKNİĞİ

Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın Dört Güç Tekniği, bu yeni şifa yaklaşımının hemen hemen tüm uygulamalarında kullanılabilir ve kullanılmalıdır da. Bir önceki kitabım Dört Anahtar'da da tanıtılan bu teknikler Ruh Gücü, Zihin Gücü, Ses Gücü ve Beden Gücü'dür. Her bir teknik tek başına kullanıldığında da iyileşme sunar, ama hepsini birden kullanmak çok daha etkilidir. Bu kitabın önceki bölümlerinde zaten Dört Güç Tekniği'nin pek çok uygulamasını gördünüz.

Neden Dört Güç Tekniği'nin hepsini birden kullanmaya ihtiyaç duyuyoruz? Hastalığın fiziksel bir rahatsızlıktan çok daha öte bir şey olduğunu anlayın. Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal seviyelerde şifaya kavuşmak için ruhun, zihnin ve bedenin güçlerinden yardım almalısınız. Ruh Gücü, Zihin Gücü, Ses Gücü ve Beden Gücü, bunu yapabilmek için basit ancak güçlü araçlardır. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın şifa yöntemlerini uyguladıkça, bu dört gücün bir arada iş gördüğünün, ancak bunlardan en önemlisinin Ruh Gücü olduğunun farkına varacaksınız. Ruhun katılımı, onayı ve isteği olmaksızın iyileşme gerçekleşemez. Ruh Gücü, Rūh, Zihin ve Beden Şifası'nın temelinde yatan prensiptir ve bu yaklaşımın bu kadar etkili olmasının da sebebidir. Bunun önemini yeterince vurgulamaya imkan yoktur: Önce ruhu iyileştirin, zihnin ve bedenin şifası onu takip edecektir.

Şimdi Dört Güç Tekniği'ni kısaca gözden geçirelim:

RUH GÜCÜ: Ruh Gücü, ruhun sahip olduğu gücün şifa için kullanılmasını ifade eder. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'ndaki temel Ruh Gücü tekniği Merhaba Deyin'dir (Bölüm 2). Ruhlara "merhaba" deyin ve onlardan şifa dileyin. Bedenimizin içsel ruhlarına, sistemlere, organlara ve hücrelere – hatta DNA ve RNA zincirlerimize "merhaba" diyerek onlardan şifa talep edebiliriz. Buna ek olarak doğanın, evrenin ve İlahi Varlık'ın ruhlarına da "merhaba" diyebilir ve şifa talep edebiliriz.

SES GÜCÜ: Ses gücü şifa mantralarının ve titreşimsel şifa seslerinin kullanımını ifade eder. Bölüm 4'te sizlerle bazı modern mantraların yanı sıra, çok güçlü bir antik şifa mantrası olan Weng Ar Hong'u paylaştım.

ZİHİN GÜCÜ: Zihin Gücü zihninizin, iradenizin, yaratıcı hayal gücünüzün ve beyninizin potansiyelinin şifa için kullanılmasını ifade eder.

BEDEN GÜCÜ: Beden Gücü belli el pozisyonlarının şifa ve enerji gelişimi için kullanılması demektir. Özellikle kendi ustam Dr. Zhi Chen Guo tarafından yaratılmış olan Bir El Yakın, Bir El Uzak şifa tekniği çok önemlidir. Ellerin çeşitli pozisyonları, farklı hastalıkları iyileştirmek için kullanılır. Bu pozisyonlar farklı yoğunluklara sahip enerji alanları oluşturarak iş görür. Enerji, doğal olarak, daha yoğun ve tıkanmış bir enerji alanından, yoğunluğu az olan alana doğru akar. İyileşme, bu enerji tıkanıklıklarının ortadan kaldırılması ile birlikte gerçekleşir, çünkü böylece enerji tekrar özgürce akabilir.

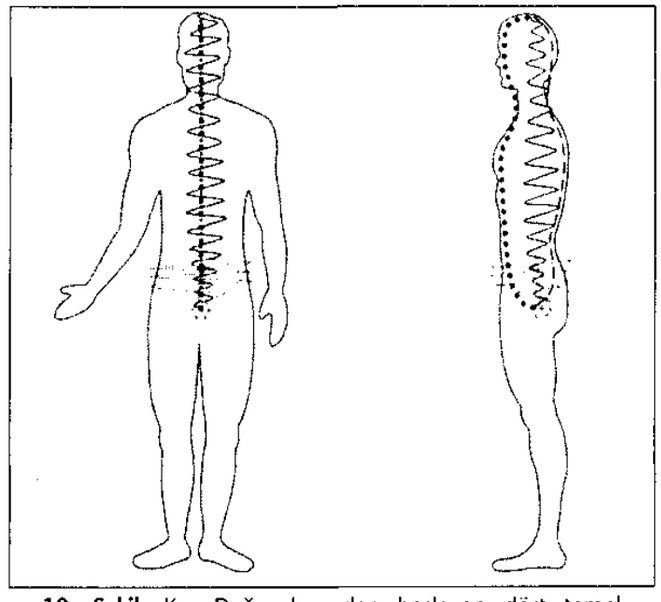
GİZLİ ENERJİ YÖRÜNGELERİ

Eğer öğretinin söylediği gibi insan küçük bir evrense ve doğa da büyük bir evrense o zaman büyük evreni anlayabilmek için önce küçük evreni, küçük evreni anlayabilmek için de önce büyük evreni anlamalıyız. Küçük evrende olan her şey büyük evrende de olur ve büyük evrende olan her şey küçük evrende de olur.

Büyük evrendeki enerji genellikle evreni dolaşan iki ana enerji yörüngesi üzerinde akar - yatay enerji yörüngesi ve dikey enerji yörüngesi. Evrenin bir kopyası olan insan bedeninde de enerji, iki ana yörünge üzerinde yol alır.

Fiziksel dünyada yatay ve dikey enerji yörüngeleri, her şeyin içinde var olan enerjinin akışını temsil eder. Örneğin, matematikte kartezyen düzlemdeki x ve y eksenleri, yatay ve dikey enerji yörüngelerini temsil eder. Haç işareti de bunun benzer bir simgesidir ve ruhsal dünya için, evrendeki tüm ruhların içindeki enerji akışının anahtar devreleri olan yatay ve dikey enerji yörüngelerini temsil eder. Bedende yatay enerji yörüngesi, Dai meridyeni ile temsil edilir. Dikey enerji yörüngesi ise Ren ve Du meridyenlerinden oluşur. Her ikisi de aynı zamanda Chong Mai meridyeni veya Merkez meridyen olarak bilinen Chong meridyenine bağlıdır. Geleneksel Çin tıbbındaki bu dört meridyenin - Ren, Du, Dai ve Chong - hepsinin başlangıç noktaları bedenin Kar Dağı Bölgesi adlı enerji merkezidir (bkz. 10. Şekil).

Yatay ve dikey enerji yörüngeleri üzerindeki enerji akışının desteklenmesi kişinin ruhunu, zihnini ve bedenini dengelemek için kritik önem taşır. Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal seviyelerde tam bir sağlığa erişmek çok önemlidir. Bu iki ana enerji yörüngesindeki düzgün bir enerji akışı hastalıkları önler, sağlığı korur, yaşam kalitenizi yükseltir ve yaşamınızı uzatır.



10. Şekil. Kar Dağı alanından başlayan dört temel meridyen.

Daha yüksek bir seviyede düşünüldüğünde yatay ve dikey enerji yörüngeleri kişinin yaşamını dönüştürmede ve ruhun, zihnin ve bedenin aydınlanma yolunda ilerlemesini sağlamada anahtar bir rol oynar. Evrensel seviyede bu iki enerji yörüngesi barış, uyum ve dengeyi getirir. Özetle, enerjinin yatay ve dikey yörüngelerdeki düzgün akışı hem insan hem de evren için uyumun anahtarıdır.

Yatay ve dikey enerji yörüngelerinizdeki enerji akışının sağlanmasına yardımcı olurken büyük evrenle bağlantı kurun. Ondan enerji yörüngelerinizi kutsamasını isteyin ve ona hizmet edin.

Yatay ve dikey enerji yörüngelerinizdeki akışı sağlamak için Ren, Du, Dai ve Chong meridyenlerinizle pratik yapın. Bunun sonucunda elde edeceğiniz uyumu evren de sevinçle karşılayacaktır. Yolunuza çıkacak sınırsız sağlık ve uyum takdisinin tadını çıkarın.

Dikey Enerji Yörüngesi

Bedenin dikey enerji yörüngesi Ren ve Du meridyenleri boyunca dikine yol alan bir enerji yatağıdır ve yaygın bir biçimde Ren-Du meridyenleri olarak adlandırılır.

Ren meridyeni Kar Dağı Bölgesi'nden başlar ve yukarı doğru, başın tepesinin ön orta noktasına akar. Altı yin meridyeninden enerji toplar: Karaciğer, Kalp, Dalak, Akciğerler, Böbrekler ve Yürekzarı.

Du meridyeni de Kar Dağı Bölgesi'nden başlar ama başın tepesinin arka orta noktasına doğru akar. Altı yang meridyeninden enerji toplar: Safra Kesesi, İnce Bağırsak, Mide, Kalın Bağırsak, Mesane ve San Jiao (ya da Üst, Orta ve Alt Jiao'yu ifade eden "üç bölge." Üst Jiao, bedenin diyafram üzerinde kalan kısmıdır. Orta Jiao, diyafram ile göbek arasındaki kısımdır. Alt Jiao ise göbekten jenital organlara uzanan bölgedir. Sağlığınız için bedensel sıvılar ve chi San Jiao içinde hiçbir engelle karşılaşmadan akmalıdır).

Ren ve Du meridyenleri, dikey enerji yörüngesini oluşturmak için birleşirler. Bu birleşim sonucunda Ren ve Du meridyenleri, diğer on iki meridyenden enerji toplar. Ren-Du meridyenlerindeki enerji akışının sağlanması, on ana organ, yürekzarı ve San Jiao'daki enerji akışını sağlayacaktır. Bu, ana iç organları ve tüm bedeni iyileştirebilecek çok önemli ama az bilinen bir yöntemdir.

Bedenin bu anahtar enerji yörüngelerindeki enerji akışı nasıl sağlanır? Yalnızca Dört Güç Tekniği'ni uygulayarak.

BEDEN GÜCÜ: Tam veya yarım lotus pozisyonunda yere oturun veya doğal bir biçimde bağdaş kurun. Bir sandalyeye de oturabilirsiniz. Rahat olun, ancak sırtınızı dik tutun ve sandalyeye yaslanmayın. Dilinizin ucunu damağınıza yakın tutun, ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün.

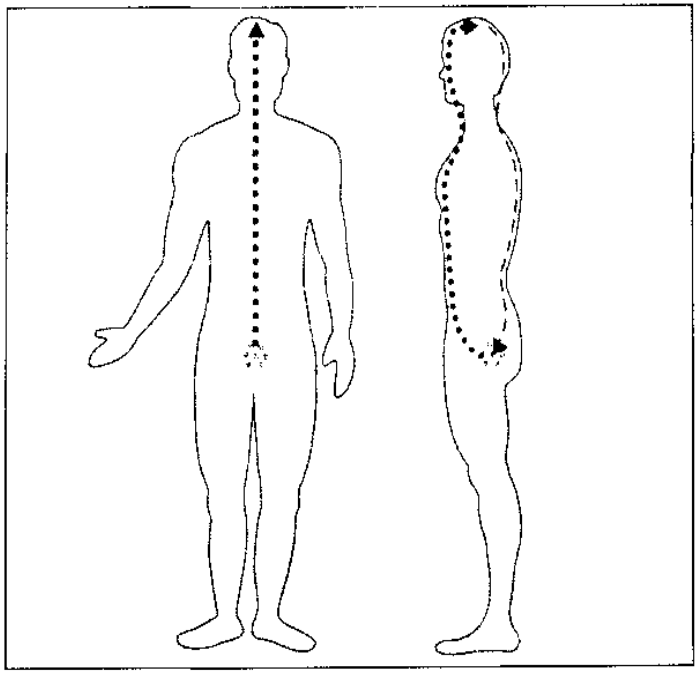
Gözlerinizi kapayın ve gevşeyin.

Dikey enerji yörüngesindeki akışı sağlarken beden gücü için iki farklı el pozisyonunu kullanabilirsiniz. Her iki pozisyon için de iki elinizde de baş ve işaret parmaklarınızı kullanarak bir halka oluşturun. Bu parmakların uçlarını birbirine yakın tutun, ancak birleştirmeyin. Diğer parmaklarınızı doğal bir biçimde kıvırın. Bunu her iki elinizle de yapın.

11. Şekil
Enerji yönünde akış için Beden Gücü
(A Pozisyonu)

• *Enerji Doğrultusunda Akış:* El Pozisyonu A. Her iki elinizi de, birer kulağınıza bakacak şekilde yerleştirin (11. Şekil). Bu el pozisonu enerji akışının Kar Dağı Bölgesi'nden başlayarak Ren meridyeni boyunca yukarı, baş tepesindeki ön orta noktaya doğru çıkmasını, oradan da arka orta noktaya geçerek Du meridyeni boyunca aşağı inip tekrar Kar Dağı Bölgesi'ne varmasını sağlayacaktır. Bu, bedendeki enerjinin akış doğrultusudur (12. Şekil).

• *Madde Doğrultusunda Akış:* El pozisyonu B. Ellerinizi kulaklarınızın altına, öne doğru bakacak şekilde yerleştirin. Bu el pozisonu, enerji akışının Kar Dağı Bölgesi'nden başlayarak Du meridyeni boyunca yukarı, başın tepesindeki arka



12. Şekil. Enerji akışının yönü

orta noktaya doğru çıkmasını, oradan da ön orta noktaya geçerek Ren meridyeni boyunca aşağı inip tekrar Kar Dağı Bölgesi'ne varmasını sağlayacaktır. Bu, bedendeki maddenin akış doğrultusudur (12. Şekil).

Yemek yediğinizde madde (besinler) sindirim sistemine girerek yemek borusundan geçer ve mideye ulaşır, ardından dışkı halinde anüsten dışarı atılmadan önce emilme ve depolanma için ince ve kalın bağırsaklardan geçer. El Pozisyonu B, maddenin bedendeki bu akışını destekler (13. Şekil).

Besin, sindirim sistemine girdiğinde, bu sistemin organlarındaki (mide, ince ve kalın bağırsaklar) hücresel titreşimi uyarır ve bu da hücrelerin organlar arasındaki boşluklara enerji yaymalarına sebep olur. Bu enerji Ren meridyeni bo-

13. Şekil

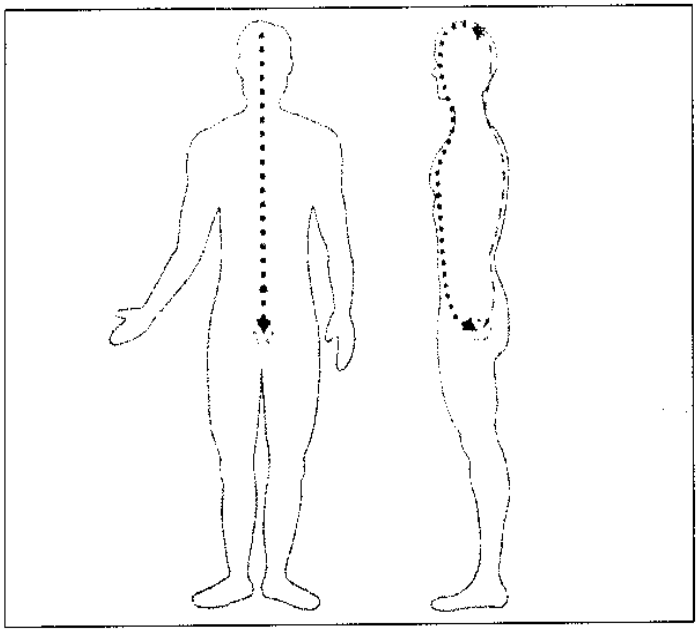
Madde yönünde akış için Beden Gücü

(B posizyonu)

yunca yukarı, baş tepesindeki ön orta noktaya doğru çıkar, oradan da arka orta noktaya geçerek Du meridyeni boyunca aşağı inip tekrar Kar Dağı Bölgesi'ne varır. El Pozisyonu A, enerjinin bedendeki bu akışını destekler.

El Pozisyonu B, göreli olarak maddesel düzlemle sınırlı insanların kullanabileceği pozisyondur. El Pozisyonu A ise böylesi bir sınırlamaya tabi olmayan azizlerin pozisyonudur. Her ne kadar bizler de insan olsak da dikey enerji yörüngesi egzersizi için her iki el pozisyonunu da kullanabiliriz. Her ikisi de önemli ve faydalıdır, ancak enerjinizi geliştirmek ve ruhsal yolculuğunuzu azizlerin seviyesine çıkarabilmek için, El Pozisyonu A'yı kullanmalısınız.

RUH GÜCÜ: Meridyenlere "merhaba" deyin ve onlardan şifa talep edin: *Dikey enerji yörüngemin, Ren meridyenimin, Du meridyenimin, gizli el pozisyonunun, dong'un, yani sıfır rakamının [aşağıdaki Ses Gücü kısmına bakınız] ve altın ışık çemberinin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Lütfen Ren ve Du meridyenlerimdeki enerji ve ışık akışını sağlayın. Ren-Du meridyenlerimi tamamen açın. Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenlerimin bütü-*



14. Şekil. Madde akışının yönü

nüyle şifaya kavuşmaları için Ren-Du meridyenlerimdeki tüm tıkanıklıkları temizleyin. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Lütfen iyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: Sıfır rakamının Çince'deki okunuşunu tekrar edin: dong, dong, dong, dong ("dong" şeklinde okunur). Rakamı inceleyin: 0. Yuvarlak ve oval bir rakam. Bu rakam, önemli bir anlamı olan "yörünge" mesajını veriyor.

Şimdi çevrenize bakın. Ağaçlardaki yapraklara bakın. Çoğu yuvarlak ve oval. Hiç kare şeklinde bir yaprak gördünüz mü? Hücrelerinizi, bedenin bağımsız olarak işlev gören en küçük parçasını düşünün. Onlar da genel olarak yuvarlak ve ovaller. Hücre organelleri de öyle.

Enerji, bedende bir yörünge üzerinde dolaşır. Enerji yörüngeleri tüm bedende olduğu kadar, organların içinde, hücrelerde, DNA ve RNA zincirlerinde de yer alır. Enerji, evren boyunca spiraller halinde akar ve spiraller de dairelerin ve ovallerin sonsuz silsilesinden ibarettir. Bunlar enerjinin evrendeki dolaşımının doğal kalıplarıdır – her zaman yuvarlak, oval veya spiral. Enerji keskin açılarla, ani yön değişiklikleri ile akmaz.

Enerjinin evrendeki doğal akışıyla ilgili bu basit ve derin gerçek, ruhu, zihni ve bedeni nasıl iyileştireceğinizi anlamak için önemlidir. Büyük evrende geçerli olan bilgi, insan bedeninin küçük evreninde de geçerlidir. Bu bilgeliği kendinizi veya yakından ya da uzaktan başkalarını iyileştirirken kullanın. Şifa ışığını yuvarlak, oval veya spiral şekillerle döndürün. Bu şifa bilgeliğini insanlara, hayvanlara, çiçeklere – yani her şeye uygulayın.

ZİHİN GÜCÜ: Bedenin içinde, Ren ve Du meridyenlerini bir spiral halinde dolanarak akan altın ışığı hayal edin. Akışın yönünü, kullandığınız el pozisyonu tayin edecektir.

El Pozisyonu A'yı kullanırken altın ışık spiralinin Kar Dağı Bölgesi'nden başlayarak Ren meridyeni boyunca yukarı, başın tepesindeki ön orta noktaya doğru çıktığını, oradan da arka orta noktaya geçerek Du meridyeni boyunca aşağı inip tekrar Kar Dağı Bölgesi'ne vardığını hayal edin. Dikey enerji yörüngesinin azizlerin kullandığı bu doğrultusu, enerjinin bedendeki akışını sağlar.

El Pozisyonu B'yi kullanırken altın ışık spiralinin Kar Dağı Bölgesi'nden başlayarak Du meridyeni boyunca yukarı, başın tepesindeki arka orta noktaya doğru çıktığını, oradan da ön orta noktaya geçerek Ren meridyeni boyunca aşağı inip tekrar Kar Dağı Bölgesi'ne vardığını hayal edin. Dikey enerji yörüngesinin normal insanların kullandığı bu doğrultusu, maddenin bedendeki akışını sağlar.

Özet: Dikey Enerji Yörüngesi ile Çalışmak

Dikey enerji yörüngesini uygulamak için önce rahat bir pozisyon alın. Kullanacağınız el pozisyonunu seçin. Ruhları şifa için yardıma çağırarak Ruh Gücü'nüzü etkin hale getirin. Ardından tekrar edin: dong, dong, dong, dong. Aynı anda altın ışık çemberlerinin Ren-Du meridyenleri tarafından oluşturulan dikey enerji yörüngesi boyunca spiraller halinde dolaştığını hayal edin. Elinizden geldiği kadar hızlı tekrar yapın ve altın dikey spirali elinizden geldiği kadar hızlı dolaştırın.

Dikey enerji yörüngesini her seferinde yedi dakika boyunca uygulayın. Yedi dakika pratik kuralını gözetmek çok önemlidir. İster yalnızca günde bir kez, isterseniz defalarca pratik yapın, ama uygulamanızın süresi mutlaka yedi dakika olsun.

Bu teknik tüm ana iç organlara şifa verir. Dikey enerji yörüngesindeki akışı sağlamak, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenlerinizin sağlığını güçlü bir şekilde etkileyecektir. Hayal bile edemeyeceğiniz şifa sonuçları elde edeceksiniz.

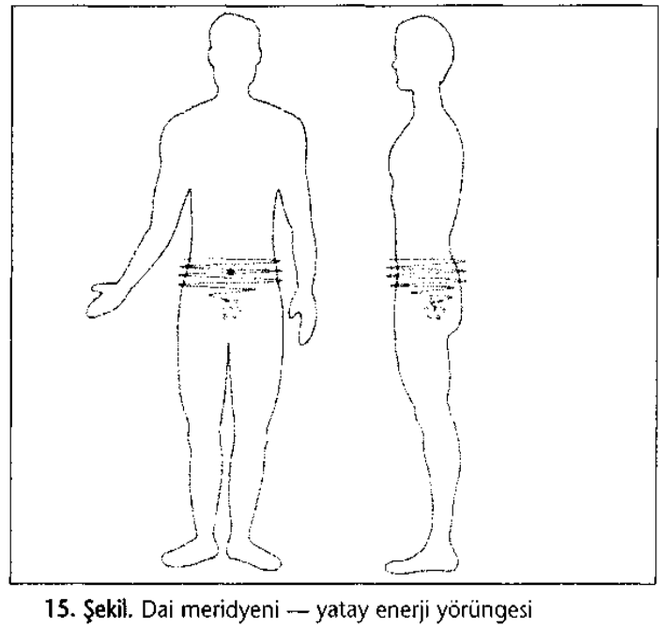
Yatay Enerji Yörüngesi

Bedenin yatay enerji yörüngesi, Dai meridyeni üzerinden bedeni yatay dolaşan bir enerji yatağıdır (15. Şekil). Kemer meridyeni olarak da anılan Dai meridyeni, Kar Dağı Bölgesi'nden başlayan dört ana meridyenden biridir. Dai meridyeni, bedeni bel hizasında turlamadan önce omurganın ön kısmından yola çıkarak göbek hizasına yükselir.

İyileşmek, sağlığınızı korumak ve hastalıkları önlemek için enerjinin bu yatay enerji yörüngesi üzerinde hiçbir engelle karşılaşmaksızın akması sağlanmalıdır. Bu kanalları açabilmek için Dai meridyeni ile pratik yapın.

Dai meridyenini açmanın sırrı, evrenin yatay enerji yörüngeleri ile bağlantı kurmaktır. Küçük evreninizle büyük evren arasında bağlantı kurun. Yatay enerji yörüngesi ile (Dai meridyeni) çalışma yaparken, kendi yatay enerji yörüngenizin, evrenin yatay enerji yörüngesi ile bağlantı kurduğunu hayal edin. Dünya Ana ile, tüm gezegenlerle, galaksilerle ve evrenlerle iletişim kurun. Her bir ağaçla, dağla, okyanusla, bulutla ve yağmur damlasıyla iletişim kurun. Herkesin ve her şeyin ruhundan, kendi yatay enerji yörüngelerindeki akışı sağlamaları için sizinle birlikte çalışmalarını ve sizin yatay enerji yörüngenizi kutsamalarını isteyin.

Şifa ve takdis bu iki kanaldan gelir. Eğer evrene hizmet ederseniz, karşılığında onun tarafından kutsanırsınız. Diğer ruhlar sizin verdiğiniz hizmeti takdirle karşılarlar. Ne kadar çok hizmet sunarsanız, o kadar çok kutsanırsınız.



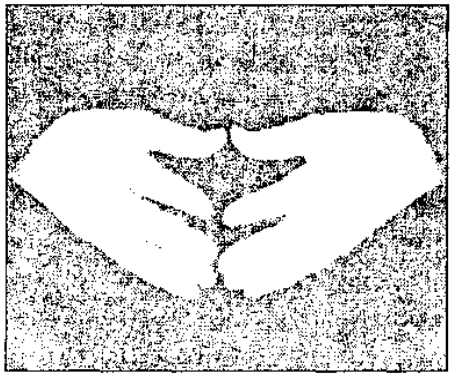
15. Şekil. Dai meridyeni — yatay enerji yörüngesi

Şifa uygulamaları için, bedeninizin orta bölgesinde durmaksızın dolaşan yatay enerji yörüngesini hayal edin. Altın ışık, evrenden bedeninize doğru akar ve oradaki yatay enerji yörüngesini harekete geçirir. Yatay enerji yörüngesi, şifa ihtiyacı söz konusu olduğunda gerçekten de bedeninizin içinde aşağı-yukarı hareket edebilir. Altın ışık çemberinin başınıza doğru yükselmesini ve ayaklarınıza doğru inmesini sağlayın. Çevresini genişletip daraltarak deriden kemiğe ve şifaya ihtiyaç duyan tüm iç organlarınıza doğru hareket ettirin. Yatay enerji yörüngesini her bir organa, tüm hücrelere ve her bir DNA ve RNA zincirine enerji akışı sağlaması için her yere gönderin. Dai meridyeni üzerinde yatay enerji akışını artırmak için Dört Güç Tekniği'ne başvurun:

BEDEN GÜCÜ: Tam veya yarım lotus pozisyonunda yere oturun veya doğal bir biçimde bağdaş kurun. Bir sandalyeye de oturabilirsiniz. Rahat olun, ancak sırtınızı dik tutun ve sandalyeye yaslanmayın. Dilinizin ucunu damağınıza yakın tutun, ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Gözlerinizi kapayın ve gevşeyin.

İki elinizin beşer parmağının uçlarını birbirine değdirmeden yaklaştırarak küçük bir kafes oluşturun (bkz. 16. Şekil). Bu el pozisonunu karnınızın önüne, bedeninize değdirmeden yerleştirin.

Baş ve işaret parmaklarınız, bedeninizin önünde bir çember oluşturacak. Bu el pozisyonunun sırrı, Tablo 3'te gösterildiği üzere her bir parmağın, bedenin ana iç organlarından birinin enerjisini temsil etmesidir. Baş parmak, dalağın ve midenin enerjisini simgeler. İşaret parmağı karaciğerin ve safra kesesinin enerjilerinin simgesidir. Orta parmak kalbin ve ince bağırsağın enerjisini temsil eder. Yüzük parmağı akciğerlerin ve kalın bağırsağın, serçe parmak ise böbreklerin ve mesanenin enerjilerini simgeler. Bu organ çiftleri, geleneksel Çin tıbbındaki Beş Elementi temsil etmektedir: Ağaç, Ateş, Toprak, Metal ve Su.



16. Şekil
Yatay enerji yörüngesi için Beş Element el pozisyonu

3. Tablo: Parmaklara Göre Beş Element

Element	Yin Organ	Yang Organ	Parmak
Ağaç	karaciğer	safra kesesi	işaret parmağı
Ateş	kalp	ince bağırsak	orta parmak
Toprak	dalak	mide	baş parmak
Metal	Akciğerler	kalın bağırsak	yüzük parmağı
Su	Böbrekler	Mesane	serçe parmak

Bu el pozisyonunun sunduğu Beden Gücü, yatay enerji yörüngesinin Beş Element'in tüm organlarında akmasını sağlar. Elleriniz gerçekten de bir yatay enerji yörüngesi oluşturmaktadır. Her bir parmak çifti, baş parmaklarla birlikte bir yatay enerji yörüngesine dönüşür. Parmaklar, daha güçlü bir enerji uyarılması yaratmak için birbirine yakın tutulur ancak değdirilmez. Parmaklar arasında küçük bir boşluk bırakmak parmaklardaki hücresel titreşimi çok daha fazla uyarır. Beş Element'in tüm organları fazladan uyarılmış olur.

RUH GÜCÜ: Yatay enerji döngüsü üzerinde çalışırken, Dünya Ana'nın, evrendeki tüm gezegenlerin ve galaksilerin ruhları, zihinleri ve bedenlerinden sizinle birlikte pratik yap-

malarını isteyin. Hepsinin kendi yatay enerji yörüngelerindeki akışı güçlendirmek için size katılmalarını talep edin. Aynı anda, onların yatay enerji yörüngelerinin ışığının kendi altın ışık yörüngenize gelmelerini isteyin. İşte yatay enerji yörüngesi üzerinde çalışırken Merhaba Deyin Şifa Tekniği'ni nasıl kullanabileceğinize dair bir örnek:

Dai meridyenimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni;

El pozisyonumun sevgili ruhu, zihni ve bedeni;

"Dong"un, sıfır rakamının sevgili ruhu, zihni ve bedeni;

Altın yatay enerji yörüngemin sevgili ruhu, zihni ve bedeni;

Dünya Ana'nın, evrendeki tüm gezegenlerin ve galaksilerin sevgili ruhu, zihni ve bedeni;

Hepinizi seviyorum. Lütfen bana katılın.

Kendi yatay enerji yörüngemdeki ve başkalarının yatay enerji yörüngelerindeki enerji akışını sağlamak için inanılmaz bir güce sahipsiniz. Lütfen herkesin yatay enerji yörüngelerine takdislerinizi gönderin ve benim yatay enerji yörüngemi de kutsayın.

Son derece onurlandım ve kutsandım. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: Sıfır rakamını Çince okunuşuyla tekrar edin: dong, dong, dong, dong ("dong" şeklinde okunur.) Dong kelimesini tekrar etmek, enerji akışının düzgün daireler, ovaller ve spiraller şeklindeki akışını sağlamak için çok özel bir yöntemdir.

ZİHİN GÜCÜ: Dai meridyeniniz boyunca belinizin çevresinde dönen altın bir ışık çemberi hayal edin. Işığın ağır veya hızlı, küçük veya büyük çemberler halinde, derinizden kemiğinize kadar bedeninizin her yerinde döndüğünü gözünüzde canlandırın. Altın ışığı saat yönünde veya saat yönünün tersinde döndürün.

- Saat Yönünde: Altın ışık çemberini saat yönünde döndürmek, sıradan insanların yatay enerji yörüngesi pratiğidir. Bu çemberi elinizden geldiği sıklıkta ve mümkün olduğu kadar hızlı döndürmek çok önemlidir.

- Saat Yönünün Tersinde: Altın ışık çemberini saat yönünün tersinde döndürmek, azizlerin yatay enerji yörüngesi pratiğidir. Eğer enerjinizi geliştirmek ve ruhsal yolculuğunuzda ilerlemek istiyorsanız, saat yönündeki uygulama yeterli değildir; aynı zamanda yatay enerji yörüngesini saat yönünün tersine doğru da döndürmelisiniz.

Özet: Yatay Enerji Yörüngesi ile Çalışmak

Ellerinizi Beş Element parmak ucu pozisyonunda karnınızın önüne yerleştirin (bkz. 16. Şekil). İçsel ve dışsal ruhlara "merhaba" diyerek Ruh Gücü'nü yardıma çağırın. Tekrar yapmaya başlayın: dong, dong, dong, dong. Uygulama boyunca tekrar yapmaya devam edin. Aynı anda, altın ışığın yatay yörüngesinin bedeninizin her bir sisteminde, organında ve hücresinde akıp döndüğünü hayal edin.

Yatay enerji yörüngelerinin aynı zamanda tüm gezegenlerin, galaksilerin ve evrendeki her şeyin etrafında döndüğünü canlandırın. Tüm evrenin içinden akan altın ışığın dev yatay yörüngesini hayal edin. Evrenin altın ışık çemberinin çok daha hızlı dönmesini ve git gide daha çok parlamasını sağlayın. Böylece yatay enerji yörüngesinin tüm evrendeki akışını güçlendirirsiniz.

Şimdi yatay enerji yörüngesini bedeninize yerleştirin. Ev-

renin altın ışığı kendi yatay enerji yörüngelerinizin ışığıyla birleşiyor. Şimdi tüm evrenin yatay enerji yörüngesi ile bir araya gelerek bedeninizin içinde akan ve onu besleyen Dai meridyeni ile çalışıyorsunuz. DNA ve RNA zincirlerinize kadar bedeninizin her bir sistemi, organı ve hücresi için şifa kabul ediyorsunuz. Evrenin enerjisi fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenleriniz için şifa takdislerini gönderiyor.

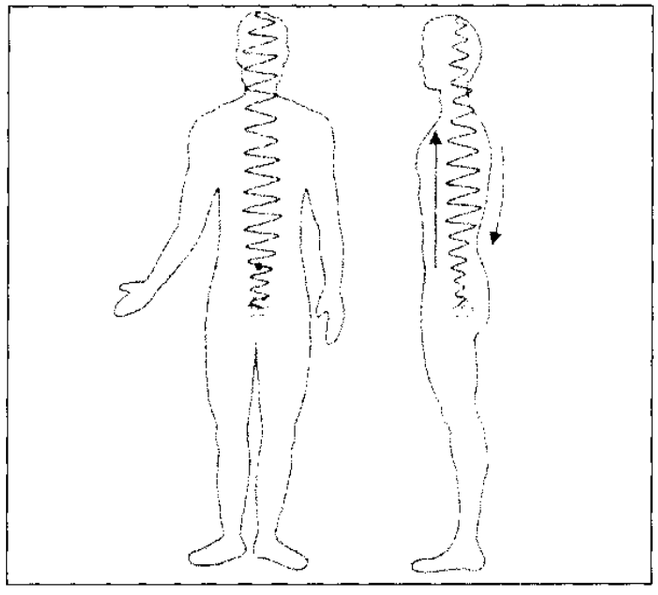
Yatay enerji yörüngesi pratiğini her seferinde yedi dakika boyunca uygulayın. En azından günde iki kere pratik yapın ama daha fazla yaparsanız, daha da iyi olur. Sınırların ötesinde şifa kutsaması ve ruhsal beslenme elde edeceksiniz.

Chong Meridyeni

Chong meridyeni, Kar Dağı Bölgesi'nden başlayan dört ana meridyenden biridir (17. Şekil). Chong, omurganın ucundan başlar, omurga boyunca spiraller halinde beyne kadar yükselir ve başın tepesinde son bulur.

Ren meridyeninin altı yin meridyeninden, Du meridyeninin ise altı yang meridyeninden enerji topladığını hatırlayın. Bu iki meridyen tarafından toplanan enerji, Chong meridyeninde, yani "Merkez meridyen" anlamına gelen Chong Mai'de bir araya gelir.

Sonuç olarak Chong meridyeni toplam on dört meridyenden enerji toplar: altı yin meridyeni (Karaciğer, Kalp, Dalak, Akciğerler, Böbrekler ve Yürekzarı) ve altı yang meridyeni (Safra Kesesi, İnce Bağırsak, Mide, Kalın Bağırsak, Mesane ve San Jiao), ile Ren ve Du meridyenleri. Chong meridyeninin geliştirilmesi, bu on dört meridyen üzerindeki enerji akımını güçlendirir. Chong meridyenindeki enerji tıkanıklıklarının giderilmesi, en derin şifa tekniklerinden biridir.



17. Şekil. Chong Meridyeni

Dört Güç Tekniği'ni uygulayarak Chong meridyenini geliştirebilir ve buradaki enerji tıkanıklıklarını giderebilirsiniz:

BEDEN GÜCÜ: Tam veya yarım lotus pozisyonunda yere oturun veya doğal bir biçimde bağdaş kurun. Bir sandalyeye de oturabilirsiniz. Rahat olun, ancak sırtınızı dik tutun ve sandalyeye yaslanmayın. Dilinizin ucunu damağınıza yakın tutun, ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Gözlerinizi kapayın ve gevşeyin.

Bir elinizin orta parmağını başınızın tepesindeki Bai Hui akupunktur noktasına değdirin. Bu nokta, başınızın tepesinde, burnunuzdan yukarı doğru çizilen bir çizgi ile bir kulağınızdan diğer kulağınıza çizilen bir çizginin kesişme noktasında yer alır. Diğer elinizin orta parmağını göbeğinize değdirin. Eğer yorulursanız ellerinizi değiştirin (bkz. 18. Şekil).

RUH GÜCÜ: İçsel ve dışsal ruhlara "merhaba" diyerek onlardan şifa isteyin: Chong meridyenimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni; orta parmaklarımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni; Weng Ma Ni Ba Ma Hong'un sevgili ruhu, zihni ve bedeni [bkz. Ses Gücü]; altın ışık küresinin sevgili ruhu, zihni ve bedeni [bkz. Zihin Gücü]; sizi seviyorum. Chong meridyenimi iyileştirme ve geliştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: "vung mah ni bah mah hong," şeklinde okunan Weng Ma Ni Ba Ma Hong, "ruh bilgeliğinin aziz hizmetkarı" anlamına gelen Ling Hui Sheng Shi olarak da bilinen Şefkat Tanrıçası Guan Yin'in mantrasıdır.

Tarih boyunca görülmüş en güçlü şifa ve takdis mantralarından biri olan Weng Ma Ni Ba Ma Hong, milyonlarca insan tarafından tekrarlanmıştır. Bu mantrayı Chong meridyeninin gücünü artırmak ve bu kanaldaki tıkanıklıkları temizlemek için tekrarlayın. Bu mantrayı, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenlerinizin bütünüyle şifaya kavuşması için tekrar edin.

18. Şekil

Chong meridyeni için Beden Gücü

ZİHİN GÜCÜ: Altın bir ışık küresinin evrenden yola çıkıp başınızın tepesindeki Bai Hui akupunktur noktasına geldiğini gözünüzde canlandırın. Bu altın ışık küresinin büyüklüğü yaklaşık 5 santimdir.

Işık küresi, saat yönünde dönerek omurganızın önündeki Chong meridyenine doğru iniyor. Kar Dağı Bölgesi'ne ulaştıktan sonra saat yönünün tersine doğru dönerek başınızın tepesindeki Bai Hui akupunktur noktasına doğru Chong meridyeni boyunca tırmanıyor. Hayalinizde ışık küresinin bu yukarı aşağı hareketlerini tekrar tekrar canlandırın.

Özet: Chong Meridyeni ile Çalışmak

Beden Gücü pozisyonunu alın. "Merhaba" diyerek ve içsel ve dışsal ruhlardan şifa talep ederek Ruh Gücü'nü harekete geçirin. Uygulama boyunca elinizden geldiği kadar hızlı bir biçimde tekrar edin: Weng Ma Ni Ba Ma Hong, Weng Ma Ni Ba Ma Hong, Weng Ma Ni Ba Ma Hong, Weng Ma Ni Ba Ma Hong.

Aynı anda altın bir ışık küresinin evrenden gelip başınızın üstünden girdiğini hayal edin. Chong meridyeni boyunca saat yönünde spiraller çizerek Kar Dağı Bölgesi'ne indiğini gözünüzde canlandırın. Ardından bu sefer saat yönünün tersine spiraller çizerek başın tepesine kadar Chong meridyenini tırmandığını hayal edin. Hayalinizde altın ışık küresinin bu aşağı-yukarı hareketlerini tekrar tekrar canlandırın.

Chong meridyeni ile her defasında yedi dakika boyunca, günde iki ya da üç kez çalışın – ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar iyi. Chong meridyenindeki enerji akışını sağlamak ve buradaki enerji tıkanıklıklarını gidermek, aynı etkiyi Dai ve Ren-Du meridyenlerinde de yaratacağından, Chong

meridyeni üzerinde çalışmak öğrenebileceğiniz en etkili ve derin şifa tekniğidir. Bu kanalları geliştirerek ve var olan enerji tıkanıklıklarını açarak fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenlerinizin bütünüyle şifa bulmasını sağlar. Aynı zamanda pratik yaptığınız süre boyunca evrensel hizmet de sunarsınız. Chong meridyeni pratiği basittir, ancak hayalinizin ötesinde şifa sonuçları almanızı sağlar.

Artık öğrendiğiniz bazı Ruh, Zihin ve Beden Şifası tekniklerini kullanan belli şifa programları için hazırsınız.

KİLO VERMEK

Ruh, Zihin ve Beden Şifası, biraz kilo vermek isteyenler için çok güçlü iki egzersiz sunmaktadır. Bölüm 4'te gösterilen özel mantralarla, Weng Ar Hong ve 3396815 ile yapılan çalışma, hızlı ve etkili bir biçimde kilo vermenize yardımcı olacak şekilde uyarlanmıştır. Eğer kilo vermek istiyorsanız, bu egzersizleri Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın Dört Güç Tekniği'ni kullanarak günde en az iki kere ve her seferinde en az on beş dakika boyunca uygulayın.

WENG AR HONG

Kilo vermenize destek olması için Dört Güç Tekniği'nin hepsini kullanabilirsiniz. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak ayakta durun. Sağ elinizi avucunuz yukarıya dönük olarak göbeğinizin birkaç santim üzerinde, ve sol elinizi, yine avucunuz yukarıya dönük olarak göbeğinizin birkaç santim altında tutun (bkz. 8. Şekil). (Eğer yüksek tansiyonunuz, glokom hastalığınız, ağrılarınız veya iltihabınız varsa ya da beyninizde, gözlerinizde veya başınızda bir tümör veya

kanser bulunuyorsa, o zaman sağ elinizi avcunuz aşağı bakacak şekilde döndürün.) Hazır olduğunuzda, ruhlardan kilo vermenize yardımcı olmalarını dileyin: Her bir organımın ve hücremin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Lütfen metabolizma hızınızı artırın. Yağ yakın. Ağırlığımı azaltma gücüne sahipsiniz. Metabolizma hızınızı artırın. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim.

Weng Ar Hong'un sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Sen, hücresel titreşimi uyarabilir ve bedenimin her bir organının ve her bir hücresinin metabolizmasını hızlandırabilirsin. Lütfen iyi bir iş çıkar. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

Ardından derin bir nefes alın. Aldığınız bu nefesi uzun uzun verirken tekrar edin: Weennggg, Aaaarrrr, Hoonngg. Sonra üst üste tekrar edin. Weng Ar Hong'u tekrarlarken, başınıza, göğsünüze ve kalbinize yayılan sırasıyla parlak kırmızı, parlak beyaz ve parlak mavi ışıkları hayal edin. Aynı anda parlak ışığın bedeninizdeki yağı erittiğini hayalinizde canlandırın. İnce ve zarif olduğunuzu hayal edin. Weng Ar Hong'u tekrarlamayı ve bedeninizdeki yağları eriten ışığı hayal etmeyi her seferinde en az on beş dakika boyunca sürdürün. Bunu istediğiniz bir saatte, ancak en azından günde iki kere yapın.

3396815

Yine Dört Güç Tekniği'ni kullanabilirsiniz. Uygun bir biçimde yerleştikten sonra bedeninizle konuşun: Her bir organımın ve hücremin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Lütfen metabolizma hızınızı artırın. Yağ yakın. Kilo vermeme yardımcı olmaları için endokrin sistemimin, sindirim sistemimin, sinir sistemimin ve dolaşım sistemimin – yani tüm sistemlerimin – işlevlerini düzenleyin ve yin-yan'ı

dengeleyin. Teşekkür ederim.

San San Jiu Liu Ba Yao Wu'nun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Sen, hücresel titreşimi uyarabilir ve bedenimin her bir organının ve her bir hücresinin metabolizmasını hızlandırabilirsin. Lütfen iyi bir iş çıkar. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

Ardından 3396815'i - San San Jiu Liu Ba Yao Wu - on beş dakika boyunca elinizden geldiği kadar hızlı bir biçimde tekrar edin. Aynı anda, konsantre olun ve ateşin organlarınızdaki, dokularınızdaki ve hücrelerinizdeki yağları yaktığını hayal edin. Bedeninizin giderek daha da inceldiğini görün. Tekrar yaparken bu görüntüleri zihin gözünüzle görmeye devam edin. Çalışma sona erdiğinde minnettarlığınızı ifade edin: Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Günde en az iki kere pratik yapın.

Bu iki teknik çok iyi iş görür çünkü Beden Gücü, Ruh Gücü, Ses Gücü ve Zihin Gücü'nü bir araya getirmektedir. Bu Dört Güç Tekniği, bedenin her bir organındaki ve hücresindeki hücresel titreşimi harekete geçirir. Daha yüksek hücre titreşimi metabolizma hızını artırır ve sistemlerin, organların ve hücrelerin işlevlerini, enerjinin daha hızlı akabilmesi için uyumlu hale getirir. Yağ hücreleri yoğun bir biçimde uyarılarak enerji sarf ederler ve normal hücrelere dönüşürler.

KANSER İÇİN DÖRT HAFTALIK İYİLEŞME PROGRAMI

Modern yaşamın büyük belası kanser, Batı'da dehşet uyandıran bir hastalık haline gelmiştir. Yapılan araştırmalar için harcanan on yıllara ve milyonlarca dolara rağmen Batı tıbbı

henüz kanserin tedavisini bulamamıştır. Sebebi bile anlaşılmış değildir. Ruh, Zihin ve Beden Şifası, kanseri pek çok Batılı uzmandan çok daha farklı bir bakış açısıyla görmekte, enerji tıkanıklıkları ile ruhsal tıkanıklıklardan kaynaklandığını anlamaktadır. Daha ayrıntılı ifade etmek gerekirse, karaciğerde tıkanıklıklara sebep olan öfkenin duygusal bedeni, muhtemelen tüm kanser çeşitlerinin temel sebebidir.

Hastalıkların sebebi ister Batı tıbbı gözüyle, ister geleneksel Çin tıbbı veya başka bir şifa yaklaşımı gözüyle değerlendirilsin, sonunda varılan ortak nokta bu hastalıkların hücresel titreşimi etkilemesidir. Batı tıbbı bu kavrama çok fazla ilgi göstermemektedir, ancak bölüm 1'de de tartışıldığı üzere hücresel titreşim, Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın kanseri de içeren her türlü hastalığın sebebi ile ilgili anlayışını yansıtmaktadır. Bu yaklaşım sayesinde kanser için etkili bir iyileşme programı oluşturabiliriz.

Madde-Enerji-Mesaj Teorisi (bkz. bölüm 1), hastalıkların hücresel titreşimi nasıl etkilediğini açıklamaktadır. Gözden geçirmek gerekirse, hastalıklar ve hücresel titreşim, bakterileri, viral enfeksiyonları, travmayı, yaralanmaları, duygusal dengesizlikleri, stresi, genetik faktörleri ve çevresel koşulları da içeren çok sayıda uyarıcı tarafından harekete geçirilebilir. Hücreler gereğinden fazla hareketli olduklarında daha fazla enerji üretirler. Eğer enerji bulunduğu bölgede veya organda yeteri kadar hızlı bir biçimde dağılmazsa, o zaman hücrelerin arasındaki boşluklarda birikecektir. Bu enerji yoğunlaşması meydana gelirken, hücrelerin içindeki madde, hücrelerin dışındaki enerjiye dönüşemez hale gelir.

Sonuç olarak hücrelerin içinde ve dışında bir tıkanıklık görülür. Hücrelerin içindeki madde ve dışındaki enerji artar. Madde ve enerji birbirleri arasındaki dönüşümü gerçekleştiremez hale gelir. Çözülememiş enerji tıkanıklıkları hastalıkla sonuçlanır ve madde tıkanıklıkları da zaman içinde normal hücrelerin prekanseröz hücreler haline gelmesine sebep olur.

Bu hücreler de madde tıkanıklıkları devam ettikçe, kanser hücrelerine dönüşürler. Bu yüzden Ruh, Zihin ve Beden Şifası kanserin sebebini hücrelerin içindeki fazla madde ve hücrelerin dışındaki fazla enerji olarak göstermektedir.

Eğer enerji ve madde tıkanıklıkları kansere yol açıyorsa, açıktır ki kanserin çözümü bu tıkanıklıkların giderilmesidir. Ruh, Zihin ve Beden Şifası kanseri iyileştirmeye enerji tıkanıklıklarının temizlenmesi ile başlar. Kanseri iyileştirmenin sırrı hücreler arasındaki küçük boşluklarla organlar arasındaki büyük boşlukların temizlenmesidir.

Enerji tıkanıklıkları, geçmiş ve şimdiki yaşamlarınızda yaptığınız hatalar sonucu oluşan ruhsal tıkanıklıklardan da kaynaklanabilir. Bu ruhsal yükü, kötü karma olarak sırtınızda taşırsınız. Kanserden tamamen kurtulmak için yalnızca enerji/madde tıkanıklıklarını temizlemeniz yetmez, aynı zamanda ruhsal tıkanıklıkları da gidermeniz gerekmektedir. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın anahtar prensiplerini takip ederseniz, kanser tedavisi çok daha etkili olacaktır: "önce ruhu iyileştirin, zihnin ve bedenin şifası onu takip edecektir" ve "karşılıksız sevgi, bağışlama ve hizmet, şifanın altın anahtarlarıdır."

Takip eden kısımlarda enerji tıkanıklıklarını ve ruhsal tıkanıklıkları nasıl gidereceğinizi göstereceğim. Bu tekniklerin başarısı Çin'de müthiş şifa sonuçları elde eden binlerce kanser hastası tarafından kanıtlanmıştır. Öğretmenim ve ustam Dr. Zhi Chen Guo ile röportaj yapmak üzere onu şifa merkezinde ziyaret eden bir belgesel yapımcısı, on bin izleyiciden kaçının kanser hastası olduğunu sorar. Yaklaşık iki bin civarında kanser hastası ellerini kaldırır. Ardından yapımcı kaçının iyileştiğini ve son beş yıl içerisinde yeniden kanserle karşılaşmadığını sorar. Bu sefer kanser hastalarının yarısından fazlası ellerini kaldırır. Nasıl böyle şaşırtıcı bir orana ulaşılabilmiştir? Çünkü bu hastalar, Güç İyileşmesi (I) ve Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın temelini oluşturan Zhi Neng Şifa-

sı'nı uygulamışlardır. O zamandan beri binlerce insan daha, Zhi Neng Şifası'nı öğrenerek ve uygulayarak kanseri başarıyla yenmiş bulunmaktadır.

Çin'deki bu binlerce insan ve Batı'da da sayıları giderek artan topluluklar, az sonra sizinle paylaşacağım kanserden kurtulma programının faydalarını kanıtlamışlardır. Bu program Zhi Neng Şifası'nı temel almaktadır, ancak Ruh Gücü yoluyla elde edilen ruh şifasını da güçlü bir bileşim olarak programa dahil etmektedir. Bu kanser için iyileşme programı, hangi aşamada olursa olsun herhangi bir kanser çeşidinden muzdarip olan tüm hastalara yarar sağlayabilir. Pek çok kanser hastası, korkunç acılar çekmekte ve depresyondan, öfkeden, üzüntüden ve korkudan bitkin düşmektedir. Diğerlerinin ise kafası tamamen karışmıştır ve ruhsal bir boşluk içindedirler. Bu kanser tedavi programı, kanserin insanı kuvvetten düşüren bu tip özelliklerinin pek çoğunun üstesinden gelmenize yardımcı olacak, size umut verecek, acınızı azaltacak ve iyileşmenizi destekleyecektir.

Bu programı herhangi bir şifa yaklaşımını desteklemesi için sunuyorum. Bunu, zaten görmekte olduğunuz kanser tedavisini destekleyecek bir yardımcı araç olarak kullanın. Niyetim insanların yaşamlarındaki enerji tıkanıklıklarını ve ruhsal tıkanıklıkları gidererek nasıl kendi kanser tedavilerine yardımcı olabileceklerini bilmelerini sağlamaktır. Burada sunulan bilgelik ve güçlü şifa araçları her yerdeki kanser hastalarına ve sağlığını korumak isteyenlere destek olacaktır.

Aşağıda anlaşılması kolay ve son derece etkili, dört haftalık bir iyileşme programının özetini çıkaracağım. Bu program, her gün uygulanması gereken dört pratik egzersizden oluşur. Her birinin nasıl iş gördüğünü ve onları nasıl kullanmanız gerektiğini anlayabilmeniz için bu güçlü araçları tek tek açıklayacağım. Dört haftalık bu programda, aynı dört egzersizi her günün belli saatlerinde uygulayacaksınız. Tablo 4'te de özetlendiği gibi, uygulama süreniz her hafta biraz da-

ha artacaktır.

- 1. Hafta: her bir egzersizi günde en az beş dakika uygulayın.
- 2. Hafta: her bir egzersizi günde en az on dakika uygulayın
- 3. Hafta: her bir egzersizi günde en az yirmi dakika uygulayın.
- 4. Hafta: her bir egzersizi günde en az otuz dakika uygulayın.

İlk dört haftanızı doldurduktan sonra, 4. Hafta'nın programını tamamen iyileşene kadar uygulamayı sürdürün. Kanserden kurtulmanın aylar veya yıllar alabileceğini unutmayın. Sabırlı olun ve güveninizi kaybetmeyin.

İyileştikten sonra, egzersizlerin her birini günde en az beş dakika, toplam yirmi dakika tekrarlayarak 1. Hafta'nın programını uygulamaya devam edin. 1. Hafta'nın egzersizlerini bir önleyici tedbir olarak düşünün. Bağışıklığınızı ve canlılığınızı artırarak, enerjinizi ve dayanıklılığınızı koruyarak ve hastalığın yeniden ortaya çıkmasını önleyerek sağlığınızı sürdürmek çok önemlidir. Umarım bütünüyle şifa bulursunuz.

4. Tablo: Kanser İçin Dört Haftalık İyileşme Programı

İyileşene kadar 4. haftayı tekrarlayın.
İyileştikten sonra 1. haftayı uygulayın.

Teknik	Ne zaman	Diğer talimatlar	Günlük uygulama (dakika) HAFTALAR 1	2	3	4
Weng Ar Hong	kahvaltıdan önce	Yüzünüzü güneşe dönün ve doğayla iç içe olun	5	10	20	30
Enerji artırıcılar	kahvaltıdan yarım saat sonra	Yüzünüzü güneşe dönün ve doğayla iç içe olun	5	10	20	30
3396815	öğlen yemeğinden yarım saat sonra	Yüzünüzü güneşe dönün (gölgede) ve doğayla iç içe olun	5	10	20	30
Sha'nın Altın Şifa Küresi	akşam yemeğinden yarım saat sonra	Yatay ve dikey enerji yörüngelerini destekleyin	5	10	20	30
Toplam günlük çalışma süresi (dakika)			20	40	80	120

Kanseri İyileştermek İçin Birinci Egzersiz: Weng Ar Hong

Weng Ar Hong'u her sabah gündelik rutininizin bir parçası olarak gayretle ve samimiyetle uygulayın (Bölüm 4). Çok daha fazla enerjiye sahip olduğunuzu ve gününüzün uyum içerisinde başladığını göreceksiniz.

- *Ne zaman?:* Kahvaltıdan önce, sabahın erken saatlerinde.

- *Nerede?:* Bu egzersiz için en iyisi dışarı çıkmanız ve yüzünüzü güneşe çevirmenizdir. Eğer yağmur yağıyorsa, soğuksa veya dışarı çıkamayacak kadar rahatsızsanız, o zaman uygulamayı evde gerçekleştirin.
- *Ne kadar?:* İlk hafta günde beş dakika, ikinci hafta günde on dakika, üçüncü hafta günde yirmi dakika ve dördüncü hafta günde otuz dakika uygulayın. Daha fazla şifa bulmak için daha uzun süre pratik yapın.
- *Nasıl?:* Dört Güç Tekniği'ni uygulayın:

BEDEN GÜCÜ: Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak dengeli ve gevşemiş bir biçimde ayakta durun. Dizlerinizi hafifçe kıvırın. Eğer ayakta duramayacak haldeyseniz, o zaman oturun veya uzanın. Sırtınızı dik tutun. Dilinizi damağınıza yakın yerleştirin, ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün.

Sağ elinizi avucunuz yukarıya dönük olarak göbeğinizin birkaç santim üzerinde, ve sol elinizi, yine avucunuz yukarıya dönük olarak göbeğinizin birkaç santim altında tutun (bkz. 8. Şekil). Elleriniz, enerji akışını ve şifayı sağlamak için bedeninize yakın durmalı, ancak değmemelidir. Aynı el pozisyonunuzu ayakta dururken, otururken veya uzanırken uygulayabilirsiniz. Eğer yüksek tansiyonunuz, glokom hastalığınız, baş ağrılarınız, beyin tümörünüz veya beyin kanseriniz varsa, sağ elinizin avucunun aşağı bakması gerektiğini unutmayın.

RUH GÜCÜ: İçsel ve dışsal ruhlara "merhaba" deyin ve onlardan şifa talep edin: *Tüm sistemlerimin, organlarımın, hücrelerimin, DNA ve RNA zincirlerimin ve hücrelerimle organlarım arasındaki boşlukların sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Lütfen iyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim.*

Güneşin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, lütfen iyileşmem için beni kutsa. Beni iyileştirme gücüne sahipsin. İyi bir iş çıkar. Teşekkür ederim.

Weng Ar Hong'un sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsin. Lütfen iyi bir iş çıkar. Teşekkür ederim. Onurlandım ve kutsandım. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ ve ZİHİN GÜCÜ: Tüm sistemlerinizin, organlarınızın, hücrelerinizin, DNA ve RNA zincirlerinizin, boşlukların, güneşin ve Weng Ar Hong'un ruhu, zihni ve bedeninden şifa takdisleri talep ettikten sonra derin bir nefes alın. Nefesinizi verirken bir kez Weng Ar Hong'u tekrarlayın. Weng kelimesini söylerken başınızın üzerinde parlak kırmızı ışığın, Ar kelimesini söylerken göğsünüzde parlak beyaz ışığın, Hong kelimesini söylerken karnınızda parlak mavi ışığın parıldadığını hayal edin. Derin bir nefes daha alın ve aynı şeyi tekrarlayın. Weng Ar Hong'u üst üste tekrar edin ancak her nefes verişinizde yalnızca bir kez söyleyin.

Bu egzersizi yaparken son derece sağlıklı olduğunuzu düşünün ve gözünüzde canlandırın. Tamamen iyileşebilirsiniz. Egzersiz yapmadığınız zamanlarda da sık sık sağlıklı olduğunuzu düşünün ve gözünüzde canlandırın.

Weng Ar Hong ve San Jiao

Bildiğimiz gibi, geleneksel Çin tıbbında San Jiao ("üç bölge"), bedenin üç temel bölgesini ve bu bölgelerdeki organlarla boşlukları ifade eder. Büyük bir hayali organ olarak düşünülebilecek San Jiao, bedenin en büyük yang organıdır.

Üst Jiao, bedenin diyafram üzerinde kalan bölgesidir. Kal-

bi, akciğerleri ve beyni içerir. Temel işlevi kalbin ve akciğerlerin işlevleri, yani kan dolaşımı ve solunumdur. Orta Jiao, diyafram ile göbek arasındaki bölgedir. Karaciğeri, safra kesesini, mideyi, pankreası ve dalağı içerir ve ana işlevi sindirimdir. Alt Jiao ise karnın göbeğin altında kalan bölgesidir ve ince ve kalın bağırsakları, böbrekleri ve üreme organlarını içerir. Temel işlevleri böbreklerin gerçekleştirdiği, suyun dolaşımını da içeren işlerdir. San Jiao, Tablo 5'te özetlenmiştir.

5. Tablo: San Jiao

San Jiao	Bölge	Organlar	Temel İşlevler
Üst Jiao	diyaframın üstü	kalp, akciğerler, beyin	kan dolaşımı, chi akışı ve solunum
Orta Jiao	diyafram ve göbek arası	karaciğer, mide, safra kesesi, pankreas, dalak	sindirim
Alt Jiao	göbek ve cinsel organlar arası	ince ve kalın bağırsak, mesane, böbrekler, böbreküstü bezleri, cinsel organlar ve üreme organları	suyun dengelenmesi ve düzenlenmesi

San Jiao bedenin tüm ana organlarını içerir ve chi'nin ve diğer bedensel sıvıların dolaşımı için hizmet görür. Chi'nin ve bedensel sıvıların San Jiao içerisindeki düzenli akışının sağlanması, organlardaki ve hücrelerdeki enerji tıkanıklıkları-

nı gidererek organların sağlıklı işlev görmelerini sağlar. Weng Ar Hong'u tekrarlamak bunun tamamlayıcısı olur çünkü bu ses tüm organlarını ve hücrelerini uyararak San Jiao'nun açılmasını sağlar. Weng, beyindeki hücresel titreşimi uyarır. Ar kalbi ve akciğerleri de içeren tüm göğüs kafesindeki hücresel titreşimi uyarır. Hong ise karaciğer, mide, safra kesesi, dalak, ince bağırsak, kalın bağırsak, böbrekler, mesane ve üreme organlarındaki, yani tüm karındaki hücresel titreşimi uyarır.

Weng Ar Hong, San Jiao'nun anahtarı olduğundan, (boşluklardaki) tıkanmış enerjiyi açmak açısından büyük önem taşır. Bu da devamında (hücrelerin içindeki) madde tıkanıklıklarının temizlenmesini sağlar. Sonuçta Weng Ar Hong'un tekrarlanması kanser hücrelerini ve prekanseröz hücreleri normal hücrelere dönüştürebilir. Weng Ar Hong, yalnızca kanser için değil, tüm hastalıklar için vazgeçilmez bir şifa uygulamasıdır.

Kanseri İyileştirmek İçin İkinci Egzersiz: Enerjiyi Artırma

Enerji Artırma tekniği dayanıklılığınızı artıracak, canlılığınızı sağlayacak, bağışıklık sisteminizi güçlendirecek ve size daha fazla enerji verecek. Bu egzersizi devamlı olarak ve gayretle uygulayın.

- *Ne zaman?:* Kahvaltıdan yarım saat sonra.
- *Nerede?:* Bu egzersiz için en iyisi, dışarı çıkmanız ve yüzünüzü güneşe çevirmenizdir. Eğer yağmur yağıyorsa, soğuksa veya dışarı çıkamayacak kadar rahatsızsanız, o zaman uygulamayı evde gerçekleştirin.

Egzersiz yaparken, içerde veya dışarda, mutlaka yüzünüzü güneşe dönmeye çalışın.

- *Ne kadar?:* İlk hafta günde beş dakika, ikinci hafta günde on dakika, üçüncü hafta günde yirmi dakika ve dördüncü hafta günde otuz dakika uygulayın. Daha fazla şifa bulmak için daha uzun süre pratik yapın.
- *Nasıl?:* Dört Güç Tekniği'ni uygulayın:

BEDEN GÜCÜ: Bir sandalyeye veya yere oturun. Sırtınızı dikleştirin. Eğer sandalyeye oturuyorsanız ayaklarınızın tabanını yere yapıştırın. Eğer yerde oturuyorsanız, tam veya yarım lotus pozisyonu alabilirsiniz (bkz. 6. ve 7. Şekiller), ya da yalnızca doğal bir bağdaş kurun. Dilinizi damağınıza yakın tutun ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün.

Ellerinizi Yin/Yang Yumruğu pozisyonunda sıkıca birleştirin (1. Şekil). (Yumruğunuzu maksimum gücünüzün yaklaşık yüzde 80'ini kullanarak sıkın.) Bu yumruğu alt karnınız hizasına yerleştirin.

RUH GÜCÜ: İçsel ve dışsal ruhlara "merhaba" deyin ve onlardan şifa talep edin: *Alt Dan Tian'ımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Sen bedenimin temel enerji merkezi; bağışıklığın, dayanıklılığın, canlılığın ve uzun yaşamın anahtarı, ruhumun mekanısın. Sen, kanseri iyileştirmem için son derece önemlisin. Alt Dan Tian'ımın gücünü inşa etmek konusunda lütfen iyi bir iş çıkar. Onurlandım ve kutsandım.*

Tüm gezegenlerin, galaksilerin, evrenlerin ve Dünya Ana'nın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, dört bir yandan bana şifa ışığınızı gönderebilir misiniz? Bu ışık derimden içeri bedenimin her bölgesine girsin; Alt Dan Tian'ıma aksın

ve altın bir ışık küresi yaratsın. Onurlandım ve kutsandım. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ ve ZİHİN GÜCÜ: Dokuz rakamını Çince okunuşuyla üst üste tekrarlayın: Jiu, ("cio" şeklinde okunur), jiu, jiu, jiu... Evrenden gelip derinizin her bir gözeneğinden içinize akan en parlak altın, beyaz veya gökkuşağı renklerindeki ışığı hayal edin. Işık derinizden içeri girerek tüm kaslarınıza, tendonlarınıza, organlarınıza, kemiklerinize ve hücrelerinize nüfuz ediyor ve Alt Dan Tian enerji merkezinizde yoğunlaşıyor. Bu bölgede katı bir altın ışık küresi oluşturmak için evrenden çok daha fazla ışık toplayın. Evrensel ışık küresinin hücrelerinize sevgi, besin ve şefkat dolu şifa dalgaları gönderdiğini hayal edin.

Enerjiyi Artırma ve Alt Dan Tian

Alt Dan Tian, bağışıklığın anahtar enerji merkezidir. Bu merkezin gücünü ne kadar geliştirirseniz, o kadar bağışıklık, enerji ve yaşam gücü kazanırsınız. Enerjinizi artırmak ve bağışıklık sisteminizi yeniden canlandırmak, kanser edavisi için son derece önemlidir. Enerji Artırma egzersizinde Dört Güç Tekniği'ni kullanarak enerjinizi artırmak ve Alt Dan Tian'ınızı inşa etmek için beş, on, yirmi ya da otuz dakika veya daha da fazla harcayabilirsiniz. Beş dakikalık bir egzersizden sonra ısındığınızı, karıncalandığınızı, daha enerjik ve uyanık olduğunuzu hissedebilirsiniz.

Bu egzersizde kullanılan Zihin Gücü ile hayal kurma tekniğinde, evrenin sonsuz ışığı size inanılmaz takdis verecektir. Derinizin her bir gözeneğinden içeri dolan evrensel ışık, Alt Dan Tian'ınızda yoğunlaşarak bir ışık küresi haline gelmeden

önce tüm organlarınızı ve hücrelerinizi yıkar ve onları besler. Bu ışığı, katı bir ışık küresi ve evrensel yaşam gücü haline gelinceye dek yoğunlaştırın. Onun Alt Dan Tian'ınızı geliştirdiğini hayal edin. Karnınızda bir ağırlık ve dolgunluk hissedebilirsiniz.

Bu katı ışık küresi, binlerce yıl boyunca biriken derin enerji pratiklerinin ve ruhsal pratiklerin bir parçasıdır. Işık küresini şifa vermesi ve kutsaması için bedeninizin istediğiniz her yerine gönderebilirsiniz. Egzersiz için önemli bir bilgi olmasa da bu ışık küresinin, şifadan çok bilgelikle donatıldığını ve takdisinin yalnızca Alt Dan Tian ile sınırlı olmadığını aklınızda tutun. Bu basit ancak çok güçlü egzersiz sayesinde tüm evrenin takdisi size geliyor. Deneyimler, sonunda buna inanmanızı sağlayacaktır.

Enerji Artırma'yı gayretle çalışın, o zaman bu teknik, kanseri iyileştirmenin anahtarı olan temel beden gücünüzü ve bağışıklılığınızı artıracaktır.

Kanseri İyileştirmek İçin Üçüncü Egzersiz: 3396815

Dr. Zhi Chen Guo, ruhsal dünyadan 3396815 hediyesini aldığı günden beri bu özel rakam dizisini şifa bulmak ve ruhsal takdis kazanmak için gizli bir mantra olarak nasıl kullanılacağını öğretmektedir. Gözden geçirmek gerekirse, 3396815 mantrası, yani San San Jiu Liu Ba Yao Wu, Mandarin Çincesi'nde "san san çio leo ba yo vo" şeklinde okunur. Bu gizli mantranın uygulanması sonucunda pek çok şifa mucizesi ve ruhsal takdis kazanılmıştır. Sağlığınız geri kazanmak için San San Jiu Liu Ba Yao Wu mantrasını sürekli olarak ve samimi-

yetle kullanın.

- *Ne zaman?:* Öğle yemeğinden yarım saat sonra.
- *Nerede?:* Bu egzersiz için en iyisi, dışarı çıkmanız ve yüzünüzü güneşe çevirmenizdir. Eğer yağmur yağıyorsa, soğuksa veya dışarı çıkamayacak kadar rahatsızsanız, o zaman uygulamayı evde gerçekleştirin. Egzersiz yaparken içerde veya dışarda mutlaka yüzünüzü güneşe dönmeye çalışın. Eğer güneş yakıcıysa, o zaman egzersizi gölgede sürdürün.
- *Ne kadar?:* İlk hafta günde beş dakika, ikinci hafta günde on dakika, üçüncü hafta günde yirmi dakika ve dördüncü hafta günde otuz dakika uygulayın. Daha fazla şifa bulmak için daha uzun süre pratik yapın.
- *Nasıl?:* Dört Güç Tekniği'ni uygulayın:

BEDEN GÜCÜ: Bir sandalyeye veya yere oturun. Sırtınızı dikleştirin. Eğer sandalyeye oturuyorsanız ayaklarınızın tabanını yere yapıştırın. Eğer yerde oturuyorsanız, tam veya yarım lotus pozisyonu alabilirsiniz (bkz. 6. ve 7. Şekiller), ya da yalnızca doğal bir bağdaş kurun. Dilinizi damağınıza yakın tutun ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün.

Kanserinize Bir El Yakın, Bir El Uzak şifa tekniğini uygulayın. Yakın El, on-on beş santim uzaktan, kanserli bölgeyi işaret etmelidir. Hangi elinizle daha rahat ediyorsanız onu kullanın. Eğer kolunuz yorulursa, Uzak El olarak kullandığınız elinizi Yakın El ile değiştirin. Eğer kanseriniz metastas yapmış ise, Yakın El'inizi diğer kanserli bölgeye işaret edecek şekilde yerleştirerek egzersizi tekrarlayın. Yakın El her zaman kanserli bölgeyi işaret eden eldir.

Uzak El'i bedeninizden otuz beş-elli santim uzakta.

avucunuz bedeninize dönük olacak şekilde tutun. Uzak El karnınızın altına, sırtınızın altına veya kalçanızın kenarına bakabilir. Eğer kanser alt karında ise o zaman Uzak El'i sırtınızın otuz beş-elli santim uzağında tutun. Eğer sırtınızın alt kısmında kanseriniz varsa, o zaman Uzak El'i kalçalarınızın yan tarafına bakacak şekilde bedeninizden otuz beş-elli santim ötede tutun.

RUH GÜCÜ: İçsel ve dışsal güçlere "merhaba" diyerek onlardan şifa bulmak için yardım isteyin: *Tüm kanserli hücrelerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Anormal hücreler haline geldiniz. Lütfen normale dönün. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Lütfen iyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

3396815 San San Jiu Liu Ba Yao Wu'nun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Sağlığımı geri kazanmamı sağlayacak gücün var. Lütfen bana bir şifa takdisi ver. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

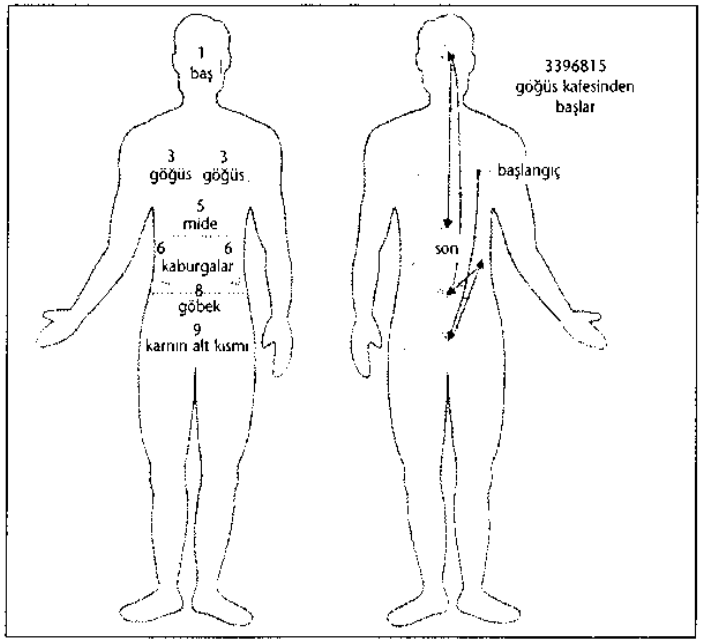
SES GÜCÜ: Özel şifa mantrası 3396815'i Çince okunuşu ile tekrarlayın: "san san cio lio ba yo vo"

ZİHİN GÜCÜ: San San Jiu Liu Ba Yao Wu'yu egzersiz boyunca tekrarlayın. Aynı anda parlak ışığın kanserli bölgeden, Uzak El'in dönük durduğu bölgeye doğru durmaksızın aktığını hayal edin. Genelde burası, alt karnınızdaki Alt Dan Tian bölgesidir.

3396815, Enerji Akışı ve Şifa

3396815, yani San San Jiu Liu Ba Yao Wu nasıl işe yarıyor? Neden bu yedi rakamlık dizi şifa için bu kadar özel ve önemli? Özetlemek gerekirse, her bir rakamın sesi bedenin belli bir yerindeki hücresel titreşimi uyarmaktadır. San san (3,3), akciğerlerdeki ve göğüsteki hücresel titreşimi uyarır, jiu (9) alt karındaki, liu (6) kaburgalardaki, ba (8) göbekteki, yao (1) baştaki ve wu (5) midedeki hücresel titreşimi harekete geçirir.

3396815 dizisini tekrarlamak enerjinin bedende özel ve sağlıklı bir rotada akmasını sağlar: göğüs ➡ alt karın ➡ kaburgalar ➡ göbek ➡ baş ➡ mide ➡ göğüs vs. Tüm ana organlar doğru sıraya uygun bir biçimde uyarılır. Pratik yapmaya devam edildikçe San San Jiu Liu Ba Yao Wu organlarınızı



19. Şekil. 3396815 ve enerji akışı

dengeleyecek ve uyumlu hale getirecek, enerji tıkanıklıklarını ve ruhsal tıkanıklıkları giderecek ve bedeninizdeki boşlukları açacaktır.

San San Jiu Liu Ba Yao Wu'yu kendinizi adayarak uygulayın. Ne kadar çok çalışırsanız, o kadar iyi. Bu güçlü mantrayı tekrarladığınız her an şifa bulmaya devam edeceksiniz. Enerjinin bedeninizde sağlıklı ve düzgün bir biçimde akmasını sağlamak sağlığınızı kazanmanızı hızlandıracaktır.

Kanseri İyileştirmek İçin Dördüncü Egzersiz: Sha'nın Altın Işık Küresi

Bölüm 4'te Altın Şifa Küresi nimetini nasıl elde ettiğimi açıklamıştım. Hangi inanç sistemine bağlı olursanız olun, bu nimet onu kullanan ve sunacağı şifa takdislerini talep eden herkese hizmet edecektir. Binlerce insan bu nimeti şifa bulmak ve kutsanmak için kullanmıştır. Bu nimeti kanserden kurtulabilmeniz için ruhunuzun, zihninizin ve bedeninizin hizmetine sunmaktan onur duyuyorum. Sha'nın Altın Işık Küresi'ni, tedavinizde ilerleme sağlamak için samimiyetle uygulayın.

- *Ne zaman?:* Akşam yemeğinden yarım saat sonra.
- *Nerede?:* Uygulamayı iç mekanlarda gerçekleştirin.
- *Ne kadar?:* İlk hafta günde beş dakika, ikinci hafta günde on dakika, üçüncü hafta günde yirmi dakika ve dördüncü hafta günde otuz dakika uygulayın. Daha fazla şifa bulmak için daha uzun süre pratik yapın.
- *Nasıl?:* Dört Güç Tekniği'ni uygulayın. Bu kanserden

kurtulma egzersizi, Sha'nın Altın Işık Küresi uygulamasını, dikey enerji yörüngesi uygulaması ile birleştirmektedir.

BEDEN GÜCÜ: Bir sandalyeye veya yere oturun. Sırtınızı dikleştirin. Eğer sandalyeye oturuyorsanız ayaklarınızın tabanını yere yapıştırın. Eğer yerde oturuyorsanız, tam veya yarım lotus pozisyonu alabilirsiniz, ya da yalnızca doğal bir bağdaş kurun. Dilinizi damağınıza yakın tutun ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün.

İki elinizde de baş ve işaret parmaklarınızı kullanarak bir halka oluşturun. Bu parmakların uçlarını birbirine yakın tutun, ancak birleştirmeyin. Diğer parmaklarınızı doğal bir biçimde kıvırın. Bunu her iki elinizle de yapın. Ellerinizi kulaklarınızın iki yanına arkaya doğru bakacak şekilde yerleştirin (bkz. 11. Şekil). Bu el pozisyonu enerjinin bedendeki dikey akışını destekler.

RUH GÜCÜ: İçsel ve dışsal ruhlara "merhaba" diyerek onlardan şifa isteyin: *Dikey enerji yörüngemin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Enerjinin kendi içindeki akışını düzenleme gücüne sahipsin. İçinde akan enerji şifanın en derin sırlarından biri. Lütfen iyi bir iş çıkar. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

Sha'nın Altın Işık Küresi'nin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Lütfen dikey enerji yörüngemdeki enerji akışını sağlamak için bana şifa takdisi ver. Onurlandım ve kutsandım. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ ve ZİHİN GÜCÜ: Sıfır rakamını Çince okunuşuyla tekrarlayın: dong, dong, dong, dong. Dong kelimesini egzersiz boyunca hiç durmaksızın ve elinizden geldiği kadar

hızlı tekrarlayın. Sha'nın Altın Işık Küresi'nin, omurganın ucundaki Kar Dağı Bölgesi'nden başlayarak başın üstündeki ön orta noktaya kadar çıktığını ve ardından yeniden Kar Dağı Bölgesi'ne varmak üzere başın arka ortasından aşağı doğru indiğini hayal edin. Kürenin dikey enerji yörüngesi boyunca spiraller çizerek ilerlediğini hayal etmeye devam edin. Dikey enerji yörüngesi üzerindeki bu akışı ne kadar uzatırsanız, buradaki enerji tıkanıklıklarını o kadar temizler ve sağlığınızı geri kazanırsınız.

Dikey enerji yörüngesi bedenin anahtar devresidir. Enerji dengeli olduğu ve bu devre boyunca düzgün bir biçimde aktığı sürece fiziksel, duygusal ve zihinsel bedenlerdeki tüm hastalıklar iyileşecektir.

Bu egzersiz, birkaç önemli şifa tekniğini bir araya getirmektedir. El pozisyonu, yani Beden Gücü'nün sırrı, dikey enerji yörüngesindeki enerji akışını sağlar. Ses Gücü sırrı dong, yani sıfır rakamı da dikey enerji yörüngesindeki enerji akışına yardımcı olur. Zihin Gücü sırrı ise Sha'nın Altın Işık Küresi'nin dikey enerji yörüngesi üzerindeki akışıdır. Ruh Gücü sırrı, ilahi bir nimet olan Sha'nın Altın Işık Küresi'nin sağlığınızı kazanmak için kullanılmasıdır. Daha önce pek çok kez söylediğim gibi, bu dört sırrı bir arada kullanmak her zaman teknikleri tek tek uygulamaktan daha güçlü sonuçlar doğurur.

Artık Kanser İçin Dört Haftalık İyileşme Programı'nın dört temel egzersizini öğrendiniz. Çeşitli mantraları tekrarlarken egzersiz süresinin yaklaşık yarısı boyunca sesli ve kalan yarısı boyunca da sessiz tekrar yapın. Sesli tekrar yapmak yang tekrarıdır; bedenin iri hücrelerini harekete geçirir. Sessiz tekrar yapmak ise yin tekrarıdır; daha küçük hücreleri harekete geçirir. Kimi zaman sesli, kimi zaman da sessiz tekrar yapmak, hücreleriniz üzerinde hem yang hem de yin şifasının gerçekleşmesini sağlar. Kendinize her iki şifanın etkisini sunmak, yalnızca birini sunmaktan daha iyidir.

Kanser hücrelerinize her zaman sevgi gösterin. Bir gün yeniden normal hücrelere dönüşebileceklerini bilin. Ruh Gücü'nün şu mesajı ile birlikte kanser hücrelerinize "merhaba" deyin: Kanser hücrelerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Yanlış bir yolda ilerlediniz. Geri dönebilir misiniz? Kanser hücreleri, lütfen tekrar normal hücrelere dönün. Bunu yapabilirsiniz. İyi bir iş çıkarın. Çok teşekkür ederim. Kanser hücrelerinize doğru yolda olmadıklarını hatırlatın. Yalnızca eğer onlara sevgiyle yaklaşırsanız bu mesajı alacak ve sizinle işbirliği yapacaklardır.

Yukarıda gösterilen haftalık rehbere danışarak Kanserden Kurtulma Programını uygulamaya iyileşene kadar devam edin. Bazı insanlar yalnızca birkaç ayda iyileşebilirler ama genelde kanserden kurtulmak bir kaç yıl alır. Sabırlı olun. Güveninizi kaybetmeyin. Görmekte olduğunuz diğer tedavilere de devam edin ancak tamamen iyileşene kadar her gün pratik yapmayı da sürdürün.

DUYGUSAL DENGESİZLİKLERİ İYİLEŞTİRMEK

Bildiğimiz gibi insanlar birbiriyle bağlantılı dört bedenden oluşmaktadırlar: fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal beden. Bu bedenlerin herhangi birindeki dengesizlik veya rahatsızlık, diğer bedenleri de etkileyecek ve hastalanmalarına sebep olabilecektir.

Fiziksel beden ile duygusal beden arasındaki ilişki binlerce yıl önce Çin tıbbı uygulayıcıları tarafından keşfedilmişti.

Zekice yürütülen gözlemler sayesinde antik Çin şifacıları, fiziksel bedendeki karaciğer hastalığının duygusal bedendeki öfke ve kin duyguları ile bağlantılı olduğunu biliyorlardı. Bunun tersi de doğruydu. Duygusal bedende çözümlenemeyen bir öfke probleminin karaciğerin işlevlerinde bozukluğa ve bunun da ileride başka problemlere yol açabileceğini anlamışlardı. Aslında Ruh, Zihin ve Beden Şifası, öfkeyi kanserin en yaygın sebeplerinden biri olarak görmektedir.

Diğer duygularla fiziksel organlar arasında da benzer bağlantılar gözlemlenmiştir ve bunlar bugün de hala geçerlidir. Kalp problemi yaşayan insanlar duygusal bedendeki aksiyete, depresyon, aşırı heyecan ve neşe gibi durumlara daha fazla meyillidirler. Tam tersi uzun süreli anksiyete, depresyon ve aşırı heyecan ya da mutluluk, kalp problemlerine yol açabilir. Dalak ve mide problemleri sıklıkla endişe ile sonuçlanırken çok fazla endişe etmek de dalak ve mide problemleri doğurabilir.

Duygusal ve fiziksel bedenler arasındaki bu karşılıklı ilişki, yas ve korku duyguları ile genişletilebilir. Eğer akciğer hastalığınız varsa, üzüntü ve yas duygularının daha fazla etkisi altında kalırsınız. Aynı ilişki tersine de çevrilebilir. Böbrek problemleri, duygusal bedendeki korku ile ilgilidir. Örneğin, ani bir korkuya yönelik yaygın tepki, kaçınılmaz bir idrar boşalımıdır.

Daha ileri gitmeden önce geleneksel Çin tıbbının ve Batı tıbbının, bedenin ana organlarıyla ilgili farklı fikirlere sahip olduğunu bilmelisiniz. Geleneksel Çin tıbbının organlara yaklaşımı Batı tıbbının çok ötesine geçmekte ve kimi zaman Batı tıbbı anlayışında organlar için öngörülen anatomik ve psikolojik işlevlerle uyuşmayabilmektedir.

Esas fikir, fiziksel bedenin ana organlarındaki hastalıkların duygusal bedende dengesiz duygulara yol açabileceğidir. Ayrıca bunun tam tersi de geçerlidir. Kişi fiziksel bedeni iyileştirmek için, duygusal bedeni iyileştirir ya da tam tersi. Bu,

geçmişin Çin tıbbı uygulayıcılarının fiziksel beden ile duygusal beden arasındaki ilişkiyi nasıl anladıklarını göstermektedir. Bu ilişki 6. Tablo'da özetlenmektedir.

6. Tablo: Fiziksel Beden ile Duygusal Beden Arasındaki İlişki

Fiziksel Beden Ana Organ	Duygusal Beden Duygusal Dengesizlik
Karaciğer ve safra kesesi	Öfke
Kalp ve ince bağırsak	depresyon, endişe, aşırı heyecan, fazla neşe
dalak ve mide	endişe
Akciğerler ve kalın bağırsak	Üzüntü ve keder
Böbrekler ve mesane	Korku

Ruh, Zihin ve Beden Şifası, varlığın bu dört bedeni arasındaki ilişkiyi tanımaktadır. Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenler karşılıklı ilişki ve bağımlılık içerisindedirler. Bir bedendeki hastalık ve dengesizlik diğer üç bedenin sağlığını ve dengesini de etkileyecetir. Yaşamdaki hiçbir şey, ruhun onayı ve rızası olmaksızın gerçekleşemez. Ruhun etki alanı yaşamı, ölümü, sevgiyi, ekonomiyi, yani her şeyi kapsar. Bu evrensel yasa Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın rehber prensibini doğurur. Bunu bir kez daha ifade edeceğim: Önce ruhu iyileştirin; zihnin ve bedenin şifası onu takip edecektir.

Sıradaki birkaç konu sizlere öfke, depresyon, anksiyete, aşırı heyecan, aşırı neşe, endişe, üzüntü ve korkuyu Dört Güç Tekniği'ni kullanarak nasıl iyileştireceğinizi açıklayacaktır. Bağlantılı organlardaki enerji tıkanıklıklarını gidererek duygusal bedeni iyileştirmek için Beden Gücü, Ruh Gücü, Ses Gücü ve Zihin Gücü'nü kullanacaksınız.

Öfkeyi İyileştirmek

Öfke, duygusal bedenin karaciğer ile bağlantılı dengesizliğidir. Örneğin, hepatit, siroz veya karaciğerde tümör ya da kanser gibi hastalıkları olan insanlar kolaylıkla sinirlenirler. Bunun tersi de geçerlidir. Eğer genellikle öfkeliyseniz ve en küçük bir uyaran karşısında küplere biniyorsanız, bu sürekli öfkeniz karaciğerin enerjisini tıkayarak ona zarar verir.

Ailenizle veya iş arkadaşınızla – ya da bir yabancıyla - en son yaptığınız, kendinizi kaybetmenize yol açacak kadar hararetli tartışmayı hatırlayın. Sizi sinirlendiren şey ne olursa olsun, muhtemelen bu tartışma sonucunda iştahınız kaçmıştır. Herkes böyle bir deneyim yaşamıştır. Sinirlendiğiniz zaman öfke, karaciğer hücrelerini uyarır ve onların aşırı hareketli hale gelmelerine yol açar. Sonuç olarak karaciğerden normalden daha fazla enerji yayılır, bu da midenize baskı yaparak iştahınızı kaybetmenize yol açar. İştahsızlık, öfke sebebiyle karaciğerde oluşan gerginliğin yol açtığı ilk semptomlardan yalnızca biridir. Diğer belirtiler arasında hazımsızlık, karaciğer hastalıkları ve kanser yer alabilir. Kin tutmak gibi uzun süren öfke durumlarında karaciğer sürekli olarak fazla enerji yayar. Eğer çevre dokular ve organlar bu fazla enerjiyi yeterince hızlı dağıtamazlarsa, o zaman karaciğerin içinde ve çevresinde enerji tıkanıklığı meydana gelir. Zaman içinde bu tıkanıklık karaciğerin işlevlerini yitirmesine, karaciğer hastalıklarına ve kanser gibi diğer komplikasyonlara yol açar.

Kendinizi ve başkalarını öfkeden kurtarmanın basit çözümü, karaciğer bölgesindeki enerji tıkanıklığını ortadan kaldırmaktır.

Duygusal bedendeki öfke dengesizliğini iyileştirmek için Dört Güç Tekniği'ni kullanın.

BEDEN GÜCÜ: Bir El Yakın, Bir El Uzak tekniğini kullanın. Yakın El'i karaciğeri gösterecek şekilde, bedeninizden on-on beş santim uzakta tutun. Uzak El'i ise 20. Şekil'de görüldüğü üzere, avucunuz karnınızın alt kısmına dönük olarak bedeninizin otuz beş-elli santim uzağında tutun. Yakın El, karaciğer çevresinde yüksek yoğunluklu bir alan oluştururken Uzak El, alt karın hizasında düşük yoğunluklu bir alan meydana getirir. Enerji, yüksek yoğunluğa sahip alandan düşük yoğunluklu alana akacaktır. Şimdiki durumda enerji, karaciğerden alt karnınıza akacak ve karaciğerdeki tıkanıklığı giderecektir.

RUH GÜCÜ: Karaciğerinizin ruhuna merhaba deyin ve şifa talep edin: *Karaciğerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Enerjin tıkanmış durumda. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. İyi bir iş çıkar. Teşekkür ederim.*

Şi'nin (yedi rakamının Çincesi) ve cio'nun (dokuz rakamının Çincesi) sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Öfkemi iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: Çince'de şii diye okunan yedi rakamını ve cio diye okunan dokuz rakamını tekrarlayın. Şii karaciğer hücrelerini titreştirir. Cio alt karın hücrelerini titreştirir. Bu ikisini bir araya getirin ve şii cio, şii cio, şii cio, şii cio, şeklinde tekrarlayın. Şii cio'yu tekrarlamak karaciğerdeki enerjinin alt karın bölgesine aktarılmasına yardımcı olur. Elinizden geldiği kadar hızlı bir biçimde, sesli veya sessiz tekrar yapın. Ayrıca arada bir, karaciğerimi seviyorum, karaciğerimi seviyorum, karaciğerimi seviyorum, karaciğerimi seviyorum, diye tekrarlayın.

ZİHİN GÜCÜ: Karaciğerinizden alt karnınıza doğru uzanan al-

tın bir ışık hüzmesi hayal edin. Işık sürekli olarak tıkanmış enerjiyi karaciğerinizden alt karnınıza gönderir. Karaciğerinizin de parlak yeşil bir ışıkla parladığını ve tüm engellerden arındığını hayal edin. (Geleneksel Çin tıbbının Beş Element teorisine göre yeşil renk, Ağaç elementiyle ve karaciğer ile bağlantılıdır.)

20. Şekil
Öfkeyi iyileştirmek için
Beden Gücü

Her seferinde üç-beş dakika olmak üzere günde birkaç kez pratik yapın. Egzersiz boyunca Bir El Yakın, Bir El Uzak pozisyonunuzu koruyun.

Bu güçlü şifa teknikleri, enerjinin karaciğerinizden alt karnınıza akmasını sağlayacaktır. Daha fazla pratik yaptıkça karaciğerdeki enerjinin dağılması, bölgedeki enerji tıkanıklıklarını giderecektir. Bu şifa pratiğini öfkeniz tamamen iyileşene kadar sürdürün. İyileşmeye başladıkça, tendonlarınızdaki ve gözlerinizdeki güçlenme, daha enerjik olma, daha iyi bir sindirim, daha iyi bir ruh hali ve hatta kanserin iyileştirilmesi gibi ek faydaları da fark edeceksiniz. Öfkenizi ve karaciğerinizi gerçekten iyileştirebilirsiniz.

Depresyon, Anksiyete, Aşırı Heyecan ve Aşırı Neşe

Mutluluk, kalbi etkileyen önemli bir duygusal unsurdur. Kahkaha, muhteşem bir şifacıdır, ancak çok fazla kahkaha ve aşırı mutluluk aslında kalp için hiç de iyi değildir. Gerçekte aşırı mutluluk ve heyecan kalp krizine neden olabilir.

Aşırı heyecanlanan ve sonucunda da kalp krizi geçiren bir arkadaşınız veya akrabanız olmuştur. Neden? Kalp o kadar heyecanlanır ki, burada biriken enerji sebebiyle kan dolaşımı tıkanır. Aşırı heyecan kalbin çok hızlı atmasına, kimi zaman içindeki kan ve oksijen miktarı ile uyumlu olamayacak kadar hızlı atmasına sebep olur. Kalp krizi, kalbin bedene yeterli miktarda kan pompalayamaması durumunda gerçekleşir.

Kalp ile bağlantılı olan diğer duygusal unsurlar anksiyete ve depresyondur. Herkes bazı durumlarda gergin ya da depresif olabilir. Ama gereğinden fazla anksiyete, paranoyaya yol açabilir ve derin depresyon durumları da sizi duygusal olarak zayıflatabilir ve hatta kendi kendinize zarar vermenize yol açabilir.

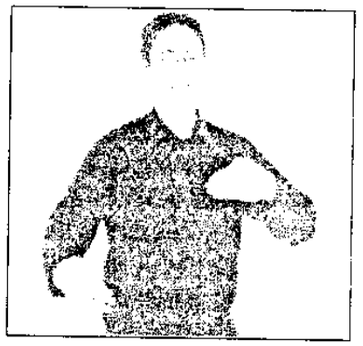
Şifa çalışmaları yaptığım onca yıldan sonra depresyon ve anksiyete ile ilgili olarak sizlerle paylaşmak istediğim bir bakış açısına sahip oldum. Depresyon ve anksiyete, kalpteki ve Mesaj Merkezi'ndeki enerji tıkanıklıklarıdır. Özetlemek gerekirse Mesaj Merkezi, yani kalp çakrası, göğsün ortasında, göğüs kemiğinin hemen arkasında yer alan yumruk büyüklüğündeki bir enerji merkezidir. Bedenin ruhsal iletişim merkezidir. Bu merkezin geliştirilmesi, İlahi Varlık'la ve evrenin ruhları ile ruhsal düzeyde doğrudan iletişim kurmanızı sağlar. Mesaj Merkezi'ndeki tıkanıklıklar ruhsal, zihinsel ve duygusal bedenlerdeki gelişiminizi sekteye uğratır.

Aşırı heyecan, aşırı neşe, depresyon ve anksiyete gibi duygusal aşırılıkların hepsi Mesaj Merkezi'ndeki tıkanıklıkları

ifade eder. Bu dengesiz duygularınızı Mesaj Merkezi'ndeki enerji tıkanıklıklarını ve ruhsal tıkanıklıkları gidererek iyileştirin.

Kalbin duygusal dengesizliklerini iyileştirmek için Dört Güç Tekniği'ni uygulayın.

BEDEN GÜCÜ: Bir El Yakın, Bir El Uzak şifa tekniğini kullanın. Yakın El'i göğüsünüzün ortasından on-on beş santim uzakta, göğsünüzü işaret edecek şekilde tutun. Uzak El, 21. Şekil'de görüldüğü gibi, avuç içiniz alt karnınıza bakacak şekilde bedeninizden otuz beş-elli santim mesafede tutulmalıdır. Yakın El, Mesaj Merkezi'nde yüksek yoğunluklu bir alan yaratırken Uzak El, alt karnınızda düşük yoğunlukta bir alan yaratır. Enerji, yüksek yoğunluklu alandan düşük yoğunluklu alana akacaktır. Bu durumda enerji, Mesaj Merkezi'nden alt karnınıza akacak, böylece Mesaj Merkezi'ndeki enerji tıkanıklığı giderilecektir.



21. Şekil
Depresyonu ve endişeyi iyileştirmek için Beden Gücü

RUH GÜCÜ: Mesaj Merkezi'nin ve diğerlerinin ruhlarına "merhaba" deyin ve onlardan şifa talep edin: *Mesaj Merkezi'min, alt karnımın, yakın elimin ve uzak elimin, san ve cio'nun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, hepinizi seviyorum. Depresyonumu, anksiyetemi, aşırı heyecanlılığımı*

ve/veya aşırı neşeliliğimi iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim.

Tüm bu ruhların sahip olduğu Ruh Gücü, Mesaj Merkezi'nin duygusal bedenini iyileştirmek için bir araya geleceklerdir.

SES GÜCÜ: Çince'de san şeklinde okunan üç rakamını ve cio diye okunan dokuz rakamını tekrarlayın. San, Mesaj Merkezi'ndeki hücreleri titreştirir. Cio alt karnın hücrelerini harekete geçirir. Bunları bir araya getirin ve üst üste tekrarlayın: san cio, san cio, san cio, san cio. San cio'yu tekrar etmek Mesaj Merkezi'ndeki enerjiyi alt karna gönderir. Elinizden geldiği kadar hızlı bir biçimde, sesli veya sessiz tekrar yapın. Arada bir de şöyle tekrarlayın: Mesaj Merkezi'ni aç, Mesaj Merkezi'ni aç, Mesaj Merkezi'ni aç, Mesaj Merkezi'ni aç.

ZİHİN GÜCÜ: Mesaj Merkezi'nden alt karnınıza doğru akan en parlak altın ışığı hayal edin. Işık hiç durmaksızın Mesaj Merkezi'ndeki tıkanmış enerjiyi alt karnınıza taşıyor. Mesaj Merkezi'nizin tüm engellerden arındığını hayal edin.

Her seferinde üç-beş dakika olmak üzere günde birkaç kez pratik yapın. Egzersiz boyunca Bir El Yakın, Bir El Uzak Beden Gücü pozisyonunuzu koruyun. Depresyonunuzu, anksiyetenizi, aşırı heyecanlılığınızı ve aşırı neşenizi gerçekten de iyileştirebilirsiniz.

Endişe

Geleneksel Çin tıbbında dalak, sindirimden sorumlu en önemli organdır. Aynı zamanda kan dolaşımından ve kanın damarlarda tutulmasından da sorumludur. Kaslarla, ağızla, dudaklarla ve endişenin duygusal bedeni ile bağlantı içerisindedir. Sonuç olarak, dalaktaki herhangi bir işlev bozukluğu endişeye, kas problemlerine, ağızdaki uçuk ve aftlara ve şişmiş dudaklara sebep olabilir. Bunun tersi de geçerlidir; bu rahatsızlıkların herhangi biri, dalakta enerji tıkanıklığı oluşturabilir.

Endişe, insan olmanın temel bir özelliğidir. Ancak çok fazla endişe ettiğimizde bu probleme, onun dalak ile bağlantılı duygusal bir rahatsızlık olduğunu anlayarak yaklaşmalıyız. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nda endişenin çözümü, bu bölgedeki enerji tıkanıklıklarının giderilmesidir.

Duygusal bedendeki endişe dengesizliğini iyileştirmek için Dört Güç Tekniği'ni uygulayın.

BEDEN GÜCÜ: Bir El Yakın, Bir El Uzak şifa tekniğini kullanın. Yakın El'i bedeninizden on-on beş santim uzakta, dalağınızı işaret edecek şekilde tutun. Uzak El, 22. Şekil'de görüldüğü gibi, avuç içiniz alt karnınıza bakacak şekilde bedeninizden otuz beş-elli santim mesafede tutulmalıdır. Yakın El, dalak bölgesinde yüksek yoğunluklu bir alan yaratırken Uzak El, alt karnınızda düşük yoğunlukta bir alan yaratır. Enerji, yüksek yoğunluklu alandan düşük yoğunluklu alana akacaktır. Bu durumda enerji, dalak bölgenizden alt karnınıza akacak, böylece Mesaj Merkezi'ndeki enerji tıkanıklığı giderilecektir.

RUH GÜCÜ: Dalağınızın ruhuna "merhaba" deyin ve ondan şifa talep edin: *Dalağımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni,*

22. Şekil
Endişeyi iyileştirmek için Beden Gücü

seni seviyorum. Enerjin tıkanmış durumda. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. İyi bir iş çıkar. Teşekkür ederim.

Vo'nun [beş rakamının Çincesi] ve cio'nun [dokuz rakamının Çincesi], yakın elimin ve uzak elimin, alt karnımın ve en parlak altın ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Endişemi iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: Çince'de "vuu" şeklinde okunan beş rakamını ve "cio" diye okunan dokuz rakamını tekrarlayın. Vuu dalaktaki hücreleri titreştirir. Cio, alt karnın hücrelerini hareketeye geçirir. Bunları bir araya getirin ve üst üste tekrarlayın: vo cio, vo cio, vo cio, vo cio. Vo cio'yu tekrar etmek dalağınızdaki enerjiyi alt karna gönderir. Elinizden geldiği kadar hızlı bir biçimde, sesli veya sessiz tekrar yapın. Arada bir de şöyle tekrarlayın: Dalağımı seviyorum, dalağımı seviyorum, dalağımı seviyorum, dalağımı seviyorum.

ZİHİN GÜCÜ: Dalağınızdan alt karnınıza doğru akan parlak bir altın ışık hüzmesi hayal edin. Işık hiç durmaksızın dalaktaki tıkanmış enerjiyi alt karnınıza taşıyor. Dalağınızın mutlu, sağlıklı ve tüm engellerden arınmış olduğunu hayal edin.

Her seferinde üç-beş dakika olmak üzere günde birkaç kez

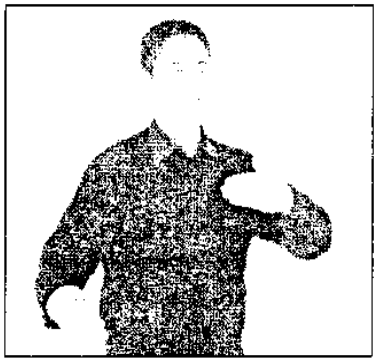
pratik yapın. Egzersiz boyunca Bir El Yakın, Bir El Uzak Beden Gücü pozisyonunuzu koruyun. Endişenizi ve dalağınızı gerçekten de iyileştirebilirsiniz.

Üzüntü ve Keder

Batılılar akciğerlerin temelde solunum organları olduğunu düşünürler. Geleneksel Çin tıbbında akciğerler beden chi'si, solunum chi'si ve burun ile bağlantılıdır. Aynı zamanda su metabolizmasına yardımcı olur ve yas ve üzüntü duyguları ile bağlantılıdır. (İç çekmeyi düşünün.) Doğu'nun ruhsal pratikleri ile ilgilenenler akciğerleri bedenin Cennet'ten gelen bölgesi olarak düşünürler.

Ruh, Zihin ve Beden Şifası, yas ve üzüntüyü akciğerlerdeki enerji tıkanıklığı olarak algılamaktadır. Sevdiğiniz bir insanı kaybetmek sizi öylesine üzer ki akciğerler tıkanır. Akciğerler tıkandığında soğuk algınlığına yakalanmak, sık sık yorulmak ve hatta üzüntüye daha fazla meyilli olmak mümkündür. Yas ve üzüntü için önerilebilecek şifa çözümü, akciğerlerdeki enerji tıkanıklıklarının giderilmesidir. Yalnızca Dört Güç Tekniği'ni uygulayın:

BEDEN GÜCÜ: Beden Gücü: Bir El Yakın, Bir El Uzak şifa tekniğini kullanın. Yakın El'i bedeninizden on-on beş santim uzakta, akciğerlerinizi işaret edecek şekilde tutun. Uzak El, 23. Şekil'de görüldüğü gibi, avuç içiniz alt karnınıza bakacak şekilde bedeninizden otuz beş-elli santim mesafede tutulmalıdır. Yakın El, Mesaj Merkezi'nde yüksek yoğunluklu bir alan yartırken Uzak El, alt karnınızda düşük yoğunlukta bir alan yaratır. Enerji, yüksek yoğunluklu alandan düşük yoğunluklu alana akacaktır. Bu durumda enerji, akciğerlerinizden alt karnınıza akacak, böylece akciğerlerinizdeki enerji tıkanıklığı giderilecektir.



23. Şekil
Üzüntüyü ve Kederi İyileştirmek için Beden Gücü

RUH GÜCÜ: Akciğerlerinizin ruhuna ve diğer ruhlara "merhaba" deyin ve onlardan şifa talep edin: Mesaj Merkezi'min, alt karnımın, yakın elimin ve uzak elimin, san ve cio'nun ve en parlak altın ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, hepinizi seviyorum. Yasımı ve üzüntümü iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: Çince'de "san" şeklinde okunan üç rakamını ve "cio" diye okunan dokuz rakamını tekrarlayın. San akciğerlerdeki ve göğüsteki hücreleri titreştirir. Cio alt karnın hücrelerini harekete geçirir. Bunları bir araya getirin ve üst üste tekrarlayın: san cio, san cio, san cio, san cio. San cio'yu tekrar etmek akciğerlerdeki enerjiyi alt karna gönderir. Elinizden geldiği kadar hızlı bir biçimde, sesli veya sessiz tekrar yapın.

ZİHİN GÜCÜ: Mesaj Merkezi'nden alt karnınıza doğru akan en parlak altın ışığı hayal edin. Zihninizin iradesini ve yaratıcı hayal gücünüzü, akciğerlerinizdeki tıkanmış enerjiyi alt karnınıza aktarmak için kullanın.

Her seferinde üç-beş dakika olmak üzere günde birkaç kez pratik yapın. Egzersiz boyunca Bir El Yakın, Bir El Uzak Beden Gücü pozisyonunuzu koruyun. Yasınızı, üzüntünü-

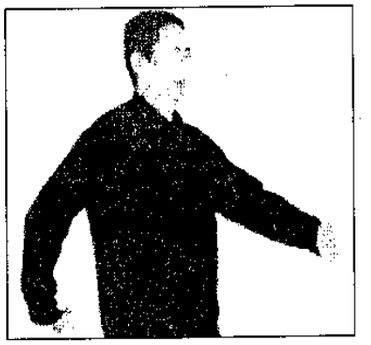
zü ve akciğerlerinizi gerçekten de iyileştirebilirsiniz.

Korku

Duygusal bedendeki korku, böbreklerle bağlantılıdır. Dehşete düştüğünüz zaman korku, böbreklerinizi zayıflatır. Benzer şekilde eğer böbrekleriniz zayıfsa daha kolay korkarsınız ve ilerisinde paranoyak olabilirsiniz. Korku için önerilebilecek şifa çözümü, böbreklerinizdeki enerji tıkanıklıklarının giderilmesidir. Dört Güç Tekniği'ni uygulayın:

BEDEN GÜCÜ: Bir El Yakın, Bir El Uzak şifa tekniğini kullanın. Yakın El'i sırtınızdan on-on beş santim uzakta, avucunuz böbreklerinizden birine bakacak şekilde tutun. Böbrekler sırtınızın her iki tarafında, bel seviyesinin beş-yedi santim aşağısında yer alır. Uzak El, avuç içiniz diğer elinizin çaprazında yer alan kaburgalarınıza bakacak şekilde bedeninizden otuz beş-elli santim mesafede tutulmalıdır.(bkz. 24. Şekil) Yakın El, böbrek bölgesinde yüksek yoğunluklu bir alan yartırken Uzak El, kaburga bölgesinde düşük yoğunluklu bir alan yaratır. Enerji, böbrekten kaburga bölgesine akacaktır. Eğer yorulursanız, ellerinizi diğer böbreğinize ve kaburgalarınızın diğer yanına bakacak şekilde yer değiştirin.

RUH GÜCÜ: Böbreklerinizin ruhuna ve diğer ruhlara "merhaba" deyin ve onlardan şifa talep edin: *Böbreklerimin, kaburgalarımın, yakın elimin ve uzak elimin, cio [dokuz rakamının Çincesi] ve leo'nun [altı rakamının Çincesi] ve en parlak altın ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, hepinizi seviyorum. Korkumu iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim.*



24. Şekil
Korkuyu İyileştirmek için Beden Gücü

SES GÜCÜ: Çince'de "cio" şeklinde okunan dokuz rakamını ve "leo" diye okunan altı rakamını tekrarlayın. Cio böbrekleri de içine alan alt karındaki hücreleri titreştirir. Leo, kaburga bölgesinin hücrelerini harekete geçirir. Bunları bir araya getirin ve üst üste tekrarlayın: cio leo, cio leo, cio leo, cio leo. Cio leo'yu tekrar etmek enerjiyi böbreklerden kaburga bölgesine gönderir. Elinizden geldiği kadar hızlı bir biçimde, sesli veya sessiz tekrar yapın.

ZİHİN GÜCÜ: Böbreklerinizden kaburgalarınıza doğru akan en parlak altın ışığı hayal edin. Zihin Gücü, böbreklerdeki enerji tıkanıklıklarının giderilmesine ve korkunuzu iyileştirmenize yardımcı olur.

Her seferinde üç-beş dakika olmak üzere günde birkaç kez pratik yapın. Egzersiz boyunca Bir El Yakın, Bir El Uzak Beden Gücü pozisyonunuzu koruyun. Böbreklerinizi ve korkunuzu gerçekten de iyileştirebilirsiniz.

RUH, ZİHİN ve BEDEN ŞİFASININ DAHA KAPSAMLI UYGULAMALARI

Bu bölümde şimdiye kadar Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın belli uygulamalarını anlattık. Ama uygulama alanları aslında çok daha geniştir. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nı bir grup insana şifa verebilmek için kullanabilir misiniz? Gezegenin öteki ucundaki bir insanı bu şekilde iyileştirebilir misiniz? Kendinizi sizi rahatsız eden ve enerjinizi çeken bir insandan korumak için Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nı kullanabilir misiniz? Bu yöntemlerle Dünya Ana'yı iyileştirebilir misiniz? Bu soruların hepsine verilecek cevap 'evet'tir. Aşağıda bunları nasıl yapacağınızı açıklayacağım.

Grup Şifası

Önünüzde yirmi kişiden, iki yüz kişiden, iki bin kişiden, yirmi bin kişiden ve hatta iki milyon kişiden oluşan bir grup insan olduğunu düşünün. Bu gruptaki her insanın kendine özgü belli hastalıkları veya sağlık sorunları var. Grup şifası diye adlandırdığım bir çalışma ile bu gruptaki herkese aynı anda şifa verebilirsiniz.

Çin'de bir araya toplanmış on binden fazla insana aynı anda, grup şifası uyguladığım pek çok deneyimim oldu. Aşağıda kullanabileceğiniz bazı teknikleri sizlerle paylaşacağım. Hatırlanması gereken en önemli şey şudur: Ben bunu yapabilirim. Sen de bunu yapabilirsin. Ben kendimi iyileştirme gücüne sahibim. Sen de kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Birlikte, dünyayı iyileştirme gücüne sahibiz.

Gruptaki insanları, sağlık sorunları veya hastalıkları ne olursa olsun, grup şifası işe yarar. Aynı sağlık problemine sahip (örneğin romatizma) bir grup insanın üzerinde, farklı rahatsızlıkları olan bir grup insanın üzerindekiyle aynı etkiye sahiptir. Gruptaki insanların belli hastalıkları veya rahatsızlıkları üzerine düşünmek zorunda değilsiniz. Hangi hastalık veya sağlık sorunundan muzdarip olduklarını bilmenize bile gerek yok.

Grup şifası sunarken herkesten kendi şifa taleplerini tanımlamalarını isteyebilirsiniz. Onlar da kendi dileklerini sesli veya sessiz, kendi kendilerine veya tüm gruba yönelik olarak dile getirirler. Herkes bir şifa talebinde bulunduktan sonra talep edilen tüm dileklere yönelik grup şifası sunabilirsiniz. Bu yalnızca beş dakika alacaktır. Grup şifası sunmak için Dört Güç Tekniği'ni kullanın:

RUH GÜCÜ: Ruh dünyasından samimi bir dilekte bulunarak başlayın. Şifa vereceğiniz herkesin ruhuna "merhaba" deyin ve onlardan kendilerini iyileştirmelerini isteyin. Kutsal varlıklara "merhaba" deyin ve şifa için onların yardımını dileyin. Doğanın ve evrenin ruhlarından da şifa takdisleri talep edin. İşte karşımızdaki grup için Ruh Gücü'nün yardımını nasıl alacağınıza bir örnek. Bu örneği yaratıcı bir biçimde kendinize göre uyarlayabilir ve kişiselleştirebilirsiniz: *Gruptaki herkesin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendi Ruh Gücü'nüzü ve Zihin Gücü'nüzü kendinize yardım etmek için kullanabilirsiniz. İyi bir iş çıkarın. Ruhumun, zihnimin ve bedenimin güçleri hizmetinizdedir. Size şifa sunuyorum.*

Tüm koruyucu meleklerin, Budaların, azizlerin, guruların, ruh rehberlerinin ve öğretmenlerin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyoruz. İnanılmaz şifa gücüne sahipsiniz. Lütfen fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenlerinde şifa bulmaları için bu grubu kutsayın.

Dünya Ana'nın, tüm okyanusların, dağların, nehirlerin, ağaçların, çiçeklerin, kentlerin ve ülkelerin sevgili ruhu,

zihni ve bedeni, sizi seviyoruz. Lütfen buraya gelip bu gruptaki insanlara şifa takdislerinizi sunar mısınız?

Güneşin, ayın, tüm gezegenlerin, yıldızların, galaksilerin ve evrenlerin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyoruz. Kendi ruhlarını, zihinlerini ve bedenlerini iyileştirmeleri için buradaki insanlara şifa takdislerinizi verebilir misiniz?

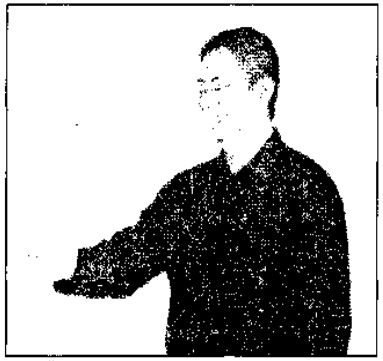
Evrensel ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyoruz. Herkesi iyileştirme gücüne sahipsin. Buraya gelip gruptaki herkesi baştan aşağı, deriden kemiğe ve tüm hücrelerine kadar yıkayabilir misin? Lütfen bize şifa takdislerini ver ve herkesin ruh, zihin ve bedenlerinde hücresel düzeydeki tıkanıklıkların giderilmesine yardımcı ol.

Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenlerin bütünüyle şifa bulmalarını istiyoruz. Derinden onurlandık ve kutsandık. Teşekkür ederiz. Teşekkür ederiz. Teşekkür ederiz.

BEDEN GÜCÜ: Bir elinizi, tüm grubu işaret edecek şekilde uzatın (25. Şekil). Buna alternatif olarak ortaya çıkardığınız şifa takdisi ile birlikte tüm grubu içerecek ve kucaklayacak şekilde iki kolunuzu birden ileri doğru uzatabilirsiniz. Bu pozisyonlardan herhangi birini seçin ve egzersiz boyunca koruyun.

SES GÜCÜ: Durmaksızın tekrar edin: evrensel ışık, evrensel ışık, evrensel ışık, evrensel ışık.

ZİHİN GÜCÜ: Evrenden gelen en parlak altın, mor veya gökkuşağı renklerindeki ışığın gruptaki herkesi baştan aşağı, deriden kemiğe yıkadığını hayal edin. Bu evrensel ışık herkesin hücrelerine nüfuz ediyor ve hücresel düzeydeki enerji tıkanıklıklarını gideriyor. Herkes evrenin şifa ışığı ile yıkandıktan sonra iyileşiyor.



25. Şekil
Tek El Şifa tekniği

Üç-beş dakika sonra ruhlara, verdikleri şifa takdisleri için teşekkür ederek grup şifasını sonlandırın: Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Ardından, ziyaretinize gelen ruhları saygıyla geri gönderin: Gong song. Gong song. Gong song.

Bu teknik, grup şifasının basit ama derin sırlarını açığa çıkarmaktadır. Bu pratik, çok önceleri fark edilmiş derin ve güçlü bir gerçekle işbirliği içerisindedir: Evren birdir. İlahi Varlık birdir.

Her şey birdir. Birini iyileştirerek, her şeyi iyileştirirsiniz.

Uzaktan Şifa

Yirminci yüzyılın kuantum fizikçileri zaman veya mekanın olmadığı sonucuna varmışlardır. Ruhsal pratisyenler bu düşünceyi binlerce yıl önce bilmekte ve uygulamaktaydılar. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın Evrensel Meditasyonları Lao Tzu'nun deyişine örnek oluşturmaktadır: "Evde oturun ve evreni tanıyın." Evren bedeninizin her bir hücresinde, bir ağaçta, bir çiçekte ve hatta bir kum tanesindedir. Ve önceki bölümde öğrendiğimiz gibi Budistler, "Bir kum tanesi, üç bin

evren barındırır," diye öğretirler ve bu da, evrendeki en küçük parçacığın bile tüm evreni yansıttığı anlamına gelmektedir. Bu derin ruhsal bilgelik, şifa için de uygulanabilir.

Kaygı duyduğunuz kişi Avrupa'dayken siz Kuzey Amerika'da olabilirsiniz. Siz Çin'deyken Güney Afrika'daki kardeşinizin hastalandığını öğrenebilirsiniz. İş yerinizde oturup kısa süre önce felç geçirmiş, hastanede hareketsiz yatan babanız için endişeleniyor olabilirsiniz. Onlara uzaktan şifa ile yardımcı olabilirsiniz.

Tanım itibariyle uzaktan şifa fiziksel yakınlığa bağımlı değildir. Şifa nesnenize ne kadar yakın veya ne kadar uzak olduğunuz önemli değildir. Yalnızca şifa göndermek istediğiniz kişiyi düşünün ve onun ruhu hemen yanı başınızda belirecektir. Fiziksel olarak karşınızda duran bir insana sunabileceğiniz şifayı uzaktan da sunabilirsiniz. Gerçekten de uzaktan şifa, karşınızdaki insana şifa vermekten farksızdır. Düşünce, mesaj ve şifa, ışık hızından daha çabuk hareket ederler.

Örneğin dünyanın öteki ucunda omuz ağrısından şikayet eden kız kardeşinize şifa vermek istediğinizi düşünelim. Bir yandan onunla telefonla bağlantı kurmuşken bir yandan da uzaktan şifa verebilirsiniz. Buna alternatif olarak telefonla bağlantı kurmaksızın da şifa sunabilirsiniz. İlk yöntemde kardeşiniz ona şifa vermek için çalıştığınızdan haberdardır, ikincisinde ise değildir. Her iki yol da bütünüyle etkindir.

Bazen uzaktan şifa sunmak, karşınızda oturan kişiyi iyileştirmekten çok daha iyi ve etkili olabilir. Yine de pek çok insan daha alışkın oldukları için kişisel teması tercih ederler. Uzaktan şifa sırasında ortaya çıkan enerji çok güçlü olabilir, bu yüzden alıcının gözlerini kapayıp gevşediği, hatta uyuduğu bir anda çok daha etkindir. Bir şifacı olarak eğer akşamları uyumadan önce veya sabah uyandıktan sonra birkaç dakika ayırabilirseniz, bir-iki dakika içerisinde uzaktan şifa sunabilirsiniz. Şifa verdiğiniz kişide mucizeler gözlemlenebilir.

Bu kitapta tanıtılan tüm şifa teknikleri uzaktan şifa için de

kullanılabilir. Şifanın alıcısı fiziksel olarak karşınızda bulunmasa bile onun ruhsal varlığını yanınıza çağırabilirsiniz. Örneğin, kızkardeşinizin ruhuna şöyle söyleyebilirsiniz: Buraya gelip benim yanımda durabilir misin? Kız kardeşinizin ruhundan yanınıza gelip siz ona şifa sunarken önünüzde yere uzanmasını da isteyebilirsiniz veya nerede olursa olsun yalnızca onu düşünmekle yetinebilirsiniz. Kardeşiniz uyuyor, çalışıyor veya yolculuk ediyor olabilir – hiç fark etmez. Kardeşinizin ruhunu yanınıza çağırdığınız veya onu düşündüğünüz sürece ruhu (aslında onun bölünmüş ruhu) sizinle birlikte olacaktır.

Kız kardeşinizin ruhunu çağırdıktan sonra ona şifa sunmak için Dört Güç Tekniği'ni uygulayın. Elinizi onun ruhuna işaret edecek şekilde tutabilir, şifa rakamlarını ve mantralarını tekrarlayabilir, parlak ışığın tıkanıklıkları gidermek üzere bu ruha doğru aktığını hayal edebilir ve daha önce anlatıldığı gibi Merhaba Deyin Şifa Tekniği'ni uygulayabilirsiniz. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın tüm tekniklerinde olduğu gibi şifayı ruhsal seviyede sunmaktasınız. Kız kardeşinizin zihni, duyguları ve bedeni de aynı anda şifa bulacaktır. Ruhun Şifası doğal bir biçimde fiziksel, duygusal ve zihinsel şifaya dönüşecektir, çünkü ruh, zihin ve beden birbirleri ile yakın ilişki içerisindedir ve ruh her zaman patrondur.

"Merhaba" Deyin

Ruhun gücünü kendi kendini iyileştirmesi için yardıma çağırın: *Kız kardeşimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kız kardeşimin omzunun (örneğin) sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Lütfen iyi bir iş çıkarın. Ben de sizlere şifa gönderiyorum.* Kız kardeşinizin ruhuna "merhaba" demek gibi basit bir eylem, onun bedeninde bir iyileşme tepkisi başlata-

caktır. Ruh Şifası'nın da işin içine katılması, uzaktan şifanın anahtarıdır.

Sonra şifa mantralarına veya doğanın ruhlarına "merhaba" deyin ve onlardan kendi şifa takdislerini sunarak uzaktan şifanıza yardımcı olmalarını isteyin: San San Jiu Liu Ba Yao Wu'nun (3396815) sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kız kardeşimin omzu için şifa takdislerini sunabilir misin? Ardından San San Jiu Liu Ba Yao Wu'yu tekrar edin. Ya da: Weng Ar Hong'un sevgili ruhu, zihni ve bedeni, kız kardeşime şifa sunabilir misin? Ardından tekrar edin: Weng Ar Hong

Bir El ile İşaret Etmek

Bir elinizi kız kardeşinizin çağırmış olduğunuz ruhunu işaret edecek şekilde uzatın (Figür 25). Kız kardeşinizin görüntüsünü gözünüzün önünde canlandırın. Bu, uzaktan şifanın Beden Gücü bileşimidir. Tek El Şifa tekniği sizinle kız kardeşinizin ruhu arasındaki iletişimi kuvvetlendirir.

Ses Gücü

"Merhaba" derken şifa dilediğiniz mantraları veya iyileştirici rakamları tekrar edin. En azından bir dakika boyunca sesli veya sessiz tekrarlayın.

Canlandırma

Parlak altın ışığı kız kardeşinizin omzunda hayal edin. Sha'nın Altın Işık Küresi'ni davet edip kız kardeşinizin omzunda döndüğünü de hayal edebilirsiniz veya yalnızca altın

ışığın kız kardeşinizin başından ayaklarına doğru aktığını gözünüzde canlandırabilirsiniz. Diğer bir seçenek kız kardeşinizi karnınızın içinde hayal edip onu ve omzunu evrenin sevgisi ve ışığıyla sararak Evrensel Meditasyon tekniğini de uygulayabilirsiniz.

İyileştirme Süresi

Bir Dakikada Şifa yöntemini kullanarak uzaktan şifayı yalnızca bir dakikalığına uygulayabilirsiniz. Buna alternatif olarak uzaktan şifayı, Bölüm 7'de "Yaygın Rahatsızlıkları İyileştirmede Dört Güç Tekniği'nin Kullanılması" başlığı altında ayrıntılarıyla anlatılacağı gibi, üç-beş dakika boyunca sürdürebilirsiniz. Elbette bu süreleri istediğiniz kadar uzatmanız da mümkün.

Belki de uzaktan şifayı yalnızca bir kere uygulayarak kız kardeşinizin omzundaki enerji tıkanıklıklarını giderebilirsiniz. Her durumda kız kardeşinizin rahatsızlığı devam ettiği sürece uzaktan şifayı uygulamaya devam edin. Bir gün kız kardeşiniz omzundaki ağrının dağıldığını ve omzunun iyileştiğini fark edecektir.

Teşekkür Edin

Uzaktan şifayı ve Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın tüm yöntemlerini uygularken, minnettarlık çok gerekli ve ciddi bir ruhsal gereklilik olarak karşımıza çıkar. Azizlerin, Budaların, koruyucu meleklerin, güneşin, ayın, yıldızların vs. ruhlarından şifa takdislerini talep edebilirsiniz, ama onları samimiyetle takdir etmeyi ve onlara teşekkür etmeyi mutlaka hatırlayın. Takdis ve şifa dileklerinize karşılık verdikleri için onları onurlandırmayı unutmayın. Uzaktan şifa uygulamanızı şöyle sonlandırın: Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Gong song. Gong song. Gong song.

Korunma

Başka insanların enerjilerinin sizin için ne kadar zararlı olabildiğini hiç fark ettiniz mi? Örneğin, kendinizi bir arkadaşınızın kötü davranışlarına özenirken bulabilirsiniz veya hep başkalarını aşağılayan biriyle zaman geçirdikten sonra insanları çok daha fazla yargıladığınızı görebilirsiniz. Sürekli ne kadar şanssız olduğundan bahseden bir arkadaşınızla telefonda konuştuktan sonra enerjinizin çekildiğini, hoşlanmadığınız insanlarla bir arada olmamaya dikkat etmeniz gerektiğini, aksi takdirde ani astım ataklarına yol açabilecek kadar üzüldüğünüzü veya sinirlendiğinizi fark edebilirsiniz. Ya da belli insanlarla kurduğunuz ilişkilerin neden en kötü özelliklerinizi ortaya çıkardığını merak ediyor olabilirsiniz. Bazen kimi insanlarla karşılaşmamak için evden dışarı bile çıkmazsınız.

Tüm bu durumlar yaşam kalitenizi fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal yönlerden etkileyebilir. Eğer bu durum sağlığınızı ve sevdiğiniz insanların güvenliğini tehlikeye düşürüyorsa son derece yıkıcı ve zarar verici hale dönüşebilir. Bu insanların enerjilerinin sizinkine karışmasından veya sizi sağlıksız kılmasından nasıl korunabilirsiniz?

Ruh, Zihin ve Beden Şifası dışarı çıkıp hoşlanmadığınız insanlarla görüşmeden önce kendinizi korumak için uygulayabileceğiniz birkaç güçlü teknik sunmaktadır. Yalnızca Merhaba Deyin Şifa Tekniği'ni kullanın ve güçlü bir mantradan, kutsal kişiden veya San San Jiu Liu Ba Yao Wu, Guan Yin, İsa veya Sha'nın Altın Işık Küresi gibi bir ruhsal şifa aracından koruma talep edin: Sha'nın Altın Işık Küresi'nin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Bütün gün boyunca beni sarmalayıp içten dışa koruyabilir misin? Önümüzdeki yirmi saat boyunca sakin kalmama yardımcı ol. İçimde ve dışımda dönmeyi sürdür. Onurlandım. Teşekkür ederim. Sha'nın Altın Işık Küresi hemen çevrenizi sarıp size içten ve

dıştan kalkan olacak ve talep ettiğiniz korumayı sunacak.

Sessizce San San Jiu Liu Ba Yao Wu'yu veya evrensel ışığı tekrar edebilirsiniz. Meryem Ana'dan, Şiva'dan, Guan Yin'den veya Tanrı'dan koruma talep edebilirsiniz. Mantranızı veya yüce varlığı seçin ve ondan sizi korumasını isteyin. Enerji alanınız İlahi Varlık tarafından korunacaktır. Eskisi kadar kolay sinirlenmediğinizi veya o kadar da duygusal olmadığınızı ve diğer insanların enerjilerinin artık sizi etkileyemediğini göreceksiniz. Eğer sevimsiz enerjilerle karşılaşırsanız, ilahi koruma alanı sayesinde size karşı saldırıya geçemeyecek.

Aynı tekniği başkalarını korumak için de kullanabilirsiniz. Küçük çocuğunuzun tek başına okula gidip gelmesinden endişeleniyor olabilirsiniz. Ona evden ayrılmadan önce aynı şekilde koruma sağlayın. Merhaba Deyin Şifa Tekniği'ni kullanın ve en sevdiğiniz azizin, Budanın veya mantranın korumasından yardım alın. Örneğin Lao Tzu'dan çocuğunuzu korumasını isteyebilirsiniz: Sevgili Lao Tzu, seni seviyorum. Çocuğumu koruyabilir misin? Sha'nın Altın Işık Küresi'nden de koruma talep edebilirsiniz: Sevgili Sha'nın Altın Işık Küresi, okula giderken çocuğumu koruyabilir misin? Eğer çocuklarınızın oyun oynarken yaralanmasından endişe ediyorsanız, teneffüslerde de korunabilmeleri için talepte bulunabilirsiniz: Sevgili Sha'nın Altın Işık Küresi, çocuklarım okulda oyun oynuyorlar. Lütfen onların düşmelerine izin verme. Onlara iyi bak. Teşekkür ederim. Sha'nın Altın Işık Küresi gerçekten de çocuklarınızı koruyacaktır.

Daha Geniş Ölçekte Şifa

Kirlilik, Dünya Ana ve tüm evren için çok büyük bir sorun. Şu anda tüm ülkeler toksik kimyasallar, atıklar ve diğer kir-

lilik türleri üretmekte. Çöpler, zehirli gazlar, kimyasal atıklar, fabrika atıkları, su kirliliği – bunların hepsi farklı enerji biçimleridir. Çevreye ilişkin olarak getirilmiş yasal düzenlemelere uyum sağlamak için yapılan çalışmalara hükümetler, şirketler ve araştırmacılar tarafından tüm dünyada milyonlarca dolar harcanmakta. O zaman neden hala ortada bir çözüm yok? Neden Dünya'nın zehirlenmesi devam ediyor? Verilen zarar ortadan kaldırılamaz mı? Cevap pek çok insanın düşünme gücünün ötesine uzanmakta. Kirlilik için gerçek çözüm, ruhsal düzlemde yer alıyor.

Fizikçiler enerjinin asla yok olmayacağını veya ortadan kaldırılamayacağını ifade eden Enerjinin Korunumu Yasası'nı biliyorlar. Enerji yalnızca bir biçimden diğerine dönüşür. Bu açıdan bakıldığında kirlilik de yalnızca enerjinin başka bir formu, bir atrofi olarak anlaşılmalıdır. Tıpkı idrarın ve dışkının bedenin atıkları ya da atrofisi olması gibi, kirlilik de Dünya'nın atığıdır. Ancak bitkisel organizmalara besin sağlayan beden atığı, bitkiler ve sebzeler için verimlidir. Bu durumda atık, tersine dönmekte ve besin haline gelmektedir.

İnsan organizması atığı sevmez, ama tersine dönmüş atığı sever. Kanser hücreleri atığın sonucudur. Bedensel atığın bir parçasıdır ancak tersine dönüşebilirler. Örneğin, eğer akciğer kanseriniz varsa bunu iyileştirmek için Bir El Yakın, Bir El Uzak tekniğini kullanabilirsiniz. Şifa rakamları olan üç ve dokuzu Çince tekrar edin ("san cio" şeklinde okunan san jiu) ve akciğerlerinizden yayılan ışığı hayal edin. Zihninizin gözünde ışığı akciğerlerinizden alt karnınıza doğru hareket ettirin. Kanser hücrelerinin etrafındaki enerji bedenin atığıdır, ancak bu enerji alt karna taşındığında buradaki enerji merkezi için bir besin haline dönüşür. Başlangıçta negatif olan şey pozitif hale dönüşmüştür. Yin, yang'e dönüşür. Kanser hücreleri yeniden normal hücreler haline gelir.

Kirlilik şeklinde görülen atık da Ruh Gücü kullanılarak dönüştürülebilir. Yalnızca Merhaba Deyin Şifa Tekniği'ni

kullanın ve güçlü mantralardan, kutsal varlıklardan, şirketlerden ve kirliliğin kendisinden kirlilik problemini iyileştirmelerini talep edin. Ancak küresel çapta kirliliği dönüştürmek çok fazla ruhun yardımını gerektirecektir – kirliliğin, Cennet'in, yıldızların, İlahi Varlık'ın, koruyucu meleklerin, Budaların, azizlerin ve pek çok dünyalı ruhun. Doğru zaman geldiğinde evrendeki tüm gerekli ruhlar kirlilik atığını gezegen için besin haline dönüştürmek üzere bir araya geleceklerdir. Sabırlı olun. Küresel dönüşüm için doğru zaman geldiğinde şifa da gerçekleşecektir.

7. BÖLÜM Yaygın Hastalıkları İyileştirmede Dört Güç Tekniğinin Kullanılması

Artık Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın anahtar teorilerini ve tekniklerini öğrendiniz. Yirmi birinci yüzyılın bu yeni tıbbının temellerini ve özünü oluşturan basit, kutsal bilgeliğe ve irfana sahipsiniz: Ruh Gücü ve Merhaba Deyin Şifa Tekniği. Zihin Gücü'nü geliştirmenizi sağlayacak pratik egzersizler anlatıldı. Günümüzün ve antik tarihin en güçlü şifa mantralarının bazıları size sunuldu. Dört Güç Tekniği'ni Bir Dakikada Şifa, Evrensel Meditasyon ve diğer basit şifa yöntemleri ile nasıl bir arada kullanabileceğinizi gördünüz. Kilo vermek, kanserden kurtulmak ve duyguları dengelemek için kullanabileceğiniz belli şifa programlarını öğrendiniz.

Bu bölüm kitaptaki en uygulamaya yönelik bölümdür. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın Dört Güç Tekniği'ni yüzden fazla yaygın rahatsızlığı iyileştirmek için nasıl kullanacağınızı göstermektedir. Ruh, Zihin ve Beden Şifası uygulamasını doğrudan hastalıklara yönelik olarak kullanabileceğiniz bir şifa rehberidir. Bunu kendiniz, sevdikleriniz ve iş arkadaşlarınız için ihtiyaç anlarında sık sık kullanın. Ruhu, zihni ve bedeni iyileştirmek için her gün uygulayın.

Bu bölüme dahil edilmiş olan yaygın rahatsızlıklar sırasıyla şunlardır: baş rahatsızlıkları, göz rahatsızlıkları, burun rahatsızlıkları, ağız rahatsızlıkları, kulak rahatsızlıkları, boyun rahatsızlıkları, akciğer rahatsızlıkları, soğuk algınlığı, kalp rahatsızlıkları, dalak ve mide rahatsızlıkları, karaciğer ve safra

kesesi rahatsızlıkları, böbrek ve mesane rahatsızlıkları, alt karın rahatsızlıkları, kadınlara özgü rahatsızlıklar, damar rahatsızlıkları, kemik ve eklem rahatsızlıkları, ve deri rahatsızlıkları.

Her bir rahatsızlık için uygulanacak Beden Gücü pozisyonunu gösteren bir fotoğrafla karşılaşacaksınız. Bunu önerilen Beden Gücü, Ruh Gücü, Ses Gücü ve Zihin Gücü tekniklerine yönelik kısa açıklamalar takip edecek. Önümüzdeki birkaç sayfa boyunca Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın Dört Güç Tekniği hakkındaki bilginizi daha da derinleştirecek birtakım bilgelik ve irfanı sunacağım. Ardından kendinize ve başkalarına hizmet etmek için gerekli örnekleri güvenle kullanabileceksiniz. Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın Dört Güç Tekniği, size hizmet etmekten onur duyar.

BEDEN GÜCÜ

Bu bölümdeki hemen hemen tüm rahatsızlıklar için kullanılan Beden Gücü tekniği, Bir El Yakın, Bir El Uzak şifa tekniğidir.

Özetlemek gerekirse, Bir El Yakın, Bir El Uzak şifa tekniği, yüksek yoğunluk veya basıncın, alçak yoğunluk veya basınca akma eğiliminde olması prensibine dayanır. Yakın El, yüksek enerji yoğunluğu olan bölgenin on-on beş santim uzağında tutulurken Uzak El, bedene otuz-elli santim mesafede tutularak ellerle beden arasındaki enerji alanlarında yoğunluk veya basınç farklılığı yaratılır.

Yakın El ile beden arasındaki enerji alanı göreli olarak yüksek yoğunluğa sahip olacaktır. Uzak El ile beden arasındaki enerji alanı ise yine göreli olarak daha düşük bir yoğunluğa sahip olacaktır. Enerji, doğası gereği yüksek yoğunluklu alandan düşük yoğunluklu alana akar. Yakın Eli'in baktığı

bölgedeki aşırı veya tıkanmış enerji harekete geçerek bölgedeki enerji tıkanıklığını giderecek ve acının, iltihabın, duygusal dengesizliğin, kistlerin, tümörlerin, kanserin veya tıkanıklıktan kaynaklanan diğer rahatsızlıkların iyileşmesini sağlayacaktır.

Aşırı enerji, Uzak El'in baktığı bölgeye doğru akar. Genelde bu bölge her zaman fazla enerjiden fayda görecek temel enerji merkezi olan Alt Dan Tian'ın mekanı alt karındır. Eğer bir bölgede ağrınız ve diğer bölgede de güçsüzlüğünüz varsa, Yakın El'i ağrılı bölgeye, Uzak El'i de güçsüz bölgeye bakacak şekilde yerleştirerek fazla enerjiyi ağrılı bölgeden enerji eksikliği çeken güçsüz bölgeye aktarabilirsiniz. Bir El Yakın, Bir El Uzak tekniğini parmaklarınızı enerjinin akmasını istediğiniz bölgeyi işaret edecek şekilde tutarak geliştirebilirsiniz. Örneğin baş veya boğaz ağrınız varsa, tıkanmış enerjinin bu ağrılı bölgelerden aşağı doğu akmasını istediğinizde, Yakın El'inizin parmak uçlarını aşağıyı işaret edecek şekilde tutabilirsiniz. Bu, enerjinin baştan veya boğazdan alt karına akışını kolaylaştıracaktır. Yakın El'inizin parmaklarını başa veya boğaza doğru çevirmeyin, o zaman ışığın ve enerjinin aşağı doğru arzulanan akışının tersine bir etki yaratacaktır.

Öte yandan eğer beyninizde zayıf hafıza gibi dejeneratif bir bozukluk varsa, o zaman enerjiyi bedeninizin alt bölgelerinden yukarı doğru hareket ettirmek istersiniz. Yakın El, bir böbreğe veya Kar Dağı Bölgesi'ne (alt sırt) bakacak şekilde tutulur ve Uzak El de başınıza bakacak şekilde yerleştirilebilir. Yakın El'inizin parmaklarını yukarıyı işaret edecek şekilde tutun, çünkü enerjiyi ve ışığı yukarı göndermek istiyorsunuz.

Bir El Yakın, Bir El Uzak şifa tekniği çok basittir, ama çok dikkat etmeniz gerekir. El pozisyonları sayesinde bu, iyileşmeyi gözlemleyebileceğiniz son derece görsel bir tekniktir. Bu Beden Gücü tekniği, enerji tıkanıklıklarını ve ruhsal tıkanıklıkları gidererek veya azaltarak tek başına acil şifa çözüm-

leri getirebilir.

Bir dahaki baş ağrınız veya soğuk algınlığınızda Bir El Yakın, Bir El Uzak tekniğine bir şans tanıyın. Yalnızca birkaç dakikanızı alır. Günde birkaç kez pratik yapın. Ne kadar ilerleme kaydettiğinizi görerek şaşıracaksınız. Hemen ertesi gün büyük bir farklılıkla karşılaşabilirsiniz. Çok basit olduğu için bu tekniğin güçlü olmadığını düşünmeyin. Bu teknik Guo Usta'nın şifaya olan en büyük katkılarından biridir.

RUH GÜCÜ

Ruh Gücü son derece basittir, ama Dört Güç Tekniği için çok önemlidir. Ruh Gücü'nün kullanımı Bölüm 2'de tanıtılan şifa formülünü takip eder. Bu formülün beş basit bileşeni bulunmaktadır:

1. Merhaba deyin: ____ 'nın sevgili ruhu, zihni ve bedeni,
2. Sevgi verin: seni seviyorum.
3. Bir olumlamada bulunun: Kendini iyileştirme gücüne sahipsin.
4. Bir emir verin: İyi bir iş çıkar!
5. Minnettarlığınızı ifade edin: Teşekkür ederim.

Bu formülü kendinizi veya başkalarını iyileştirdiğiniz her durumda hatırlayın. Bu bölümde öncelikle rahatsız bölgemizin ve ellerimizin içsel ruhlarına merhaba diyerek bu formülü takip edeceğiz. Nasıl merhaba diyeceğiniz konusunda yaratıcı ve esnek davranabilecek olsanız da asla öncelikle içsel ruhlarınızla konuşmayı unutmayın.

SES GÜCÜ

Önceki bölümlerde, Bölüm 4'teki Weng Ar Hong, San San Jiu Liu Ba Yao Wu'yu (3396815) ve Bölüm 6'da farklı rakamların Çince söylenişlerini de içeren çeşitli Ses Gücü araçlarını tanıttım. Tüm Ses Gücü araçları iş görmektedir çünkü ses, bedenin titreşmesini sağlar. Belli sesler bedenin belli bölgelerindeki hücresel titreşimi uyarırlar. 3396815'i tekrar gözden geçirmek için Bölüm 4'teki ayrıntılı açıklamaya ve diyagrama (Tablo 9) bakabilirsiniz.

Rakamları birden dokuza kadar Çince seslendirdiğinizde, bedeninizin farklı yerlerinde titreşimler hissedeceksiniz. Eğer Üçüncü Göz'ünüz açıksa, bedeninizdeki titreşimi görebilirsiniz. Örneğin bir rakamı, yani "ii" şeklinde okunan yi, beyni ve başı titreştirir. Bunu kolaylıkla kanıtlayabilirsiniz. Bir avucunuzu başınıza dayayın ve ii, ii, ii, ii, ii, ii, ii, ii, diye tekrar edin. Başınızdaki titreşimi hissedin.

Bu bölümdeki örneklerin çoğu, enerjinin bedenin bir bölgesinden diğerine akmasını sağlamak için iki rakamın sesinden oluşan bileşimi kullanmaktadır. Bazen üç rakamın sesinden oluşan bir bileşim de kullanılmıştır. Bu sesler sonucunda enerjinin taşınması, yukarıda anlatılan Bir El Yakın, Bir El Uzak şifa tekniği ve aşağıda anlatılan ışığın Zihin Gücü ile hayal edilmesi tekniği kullanılarak enerjinin taşınmasını destekler ve güçlendirir. Dört Güç Tekniği'nden her biri tek başına güçlü bir şifa aracıdır, ancak bu tekniklerin hepsini birden kullanmak, özellikle de Ruh Gücü'nü dahil etmek çok daha etkilidir.

Bazı örneklerde bedenin belli bir organındaki veya bölgesindeki enerjiyi geliştirmek için yalnızca tek bir rakam sesi kullanılmıştır. Bu tipik bir biçimde yetersiz enerji ve hücresel titreşime bağlı olarak ortaya çıkan dejeneratif bir hastalığı iyileştirmek için kullanılır. Birden on bire kadar olan rakamların Çincesi, okunuşları ve harekete geçirdikleri bölge Tablo 7'de gösterilmektedir.

7. Tablo: 1'den 11'e Kadar Rakamların Sesleri			
Rakam	Çincesi	Telaffuz	Uyarılan Bölge
1	*yi* ya da *yao*	*ii* ya da *yoo*	kafa, beyin
2	*ar*	*an*	kâlp
3	*san*	*san*	göğüs, akciğerler
4	*si*	*sı*	yemek borusu
5	*wu*	*voo*	mide, dalak
6	*liu*	*leo*	kaburgalar
7	*chi*	*şi*	karaciğer
8	*ba*	*ba*	karın
9	*jiu*	*cio*	karnın alt kısmı
10	*shi*	*şı*	anüs
11	*shiyi*	*şıi*	eller, ayaklar, kollar, bacaklar

Her bir rahatsızlık için rakamların seslerini gösterildiği biçimde kullanın. Herhangi bir rahatsızlık için San San Jii Liu Ba Yao Wu'yu (3396815) veya Sha'nın Altın Işık Küresi'ni Ses Gücü'nün bir parçası olarak kullanabileceğinizi de unutmayın. Bu iki ilahi hazineyi istediğiniz zaman iyileşmenize yardımcı olmak üzere çağırabilirsiniz.

ZİHİN GÜCÜ

En önemli Zihin Gücü tekniği altın veya beyaz ışıktan bir küre hayal etmektir. Enerjiyi transfer etmek istediğinizde ışığın bedenin bir bölgesinden - genellikle Yakın El'in baktığı bölgeden - diğerine, yani Uzak El'in baktığı bölgeye doğru hareket ettiğini hayal edin. Yukarıda açıklandığı gibi Uzak El genellikle alt karnınıza veya Alt Dan Tian'a bakar.

Işığı hayal etmek, enerjiyi hayal etmekten daha iyidir. Işığı bedeninizde dolaştırmak, tipik bir biçimde Alt Dan Tian'a taşımak, enerjiyi ve ışığı evrene yaymaktan iyidir. Tıkanmış enerjiyi almak ve onu başka bir yerde kullanmak istiyoruz. Tıkanmış enerji kötü enerji değildir; bir kez tıkanıklığın olduğu bölgeden çıkarıldığında başka bir yerde faydalı bir biçimde kullanılabilecek pozitif enerjidir.

Zayıflık, bitkinlik ve dejeneratif değişiklikler şeklinde kendini gösteren yetersiz enerji durumu, hastalıkların sebebidir. Böyle bir durumda evrenden gelen ışığın daha fazla enerjiye ihtiyaç duyan organda veya bölgede yoğunlaştığını hayal edin. Asla ışığı veya enerjiyi dışarı gönderdiğinizi hayal etmeyin. Bu, kendi enerjinizi tüketmenize sebep olur. Başkalarını iyileştiriyor olsanız bile ışığı veya enerjiyi bedeninizden çıkarmayın.

Her zaman yaratıcılık ve esneklik gösterebileceğiniz bir alan vardır. Örneğin, eğer altın veya beyaz ışık yerine gökkuşağı renklerinde bir ışık hayal etmek istiyorsanız bunun hiçbir sakıncası yoktur.

BAZI GENEL TALİMATLAR

Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın tüm şifa tekniklerini sakin, rahat bir ortamda, sakin ve gevşemiş bir biçimde uygulamak en iyisidir. Sakin ve gevşemiş olmak şifanın faydalarından yararlanmaları için ruhunuzu, zihninizi, organlarınızı ve hücrelerinizi açacaktır. Tek başına sakinlik ve gevşemek, hücresel

titreşiminizi ve içsel enerji akışınızı dengeler. Rahat bir ortam daha fazla açılmanızı ve bütünüyle şifa bulmaya odaklanmanızı sağlayacaktır. İşte şifa bulma yolculuğunuzda size yardımcı olacak birkaç ipucu.

Tek El Şifa Tekniği

Bu bölümdeki bazı rahatsızlıklar üzerinde çalışmak için, Bölüm 6'da grup şifası ve uzaktan şifa için kullanılan Beden Gücü tekniği olarak tanıttığımız Tek El Şifa Tekniği'ni kullanacağız (bkz. Figür 25). Tek El Şifa Tekniği'nin kendi kendinizi iyileştirmek için kullanımı çok basittir:

- Tek elinizi zarar görmüş bölgeden yirmi beş-elli santim uzakta, bu bölgeyi işaret edecek şekilde tutun. (Bazı durumlarda elinizi yirmi beş santimden daha yakın tutmanız gerekmektedir. Ayrıca bazı durumlarda eliniz, ilgili bölgeyi işaret etmeyecektir.)
- Parlak altın veya beyaz ışığın bu bölgede parladığını hayal edin. Bölgenin tıkanıklıklardan arındığını, şeffaflaştığını ve sağlıklı olduğunu düşünün.
- San San Jiu Liu Ba Yao Wu'yu (3396815) veya söz konusu rahatsızlık için gösterilen belli rakamı/rakamları tekrarlayın.
- Bir El Yakın, Bir El Uzak tekniğinin kullanıldığı rahatsızlıklarda olduğu gibi, bu tekniği de her seferinde üç-beş dakika olmak üzere günde birkaç kez tekrarlayın.

Çalışma Süresi

Genelde tüm teknikleri her seferinde üç-beş dakika olmak üzere günde birkaç kez uygulayın. Tek bir rahatsızlık için bundan daha fazla süre harcamak gereksizdir. Ancak eğer kronik ağrılarınız, kronik bir hastalığınız veya kanser gibi yaşamınızı tehdit eden bir rahatsızlığınız varsa o zaman Dört Güç Tekniği ile birlikte Sha'nın Altın Işık Küresi'ni kullanın. Sha'nın Altın Işık Küresi'ne "merhaba" deyin ve hastalığınızın bulunduğu bölgede dönmesini isteyin. Daha ciddi durumlar için şifa tekniğine yarım saat veya bir saat boyunca devam edebilirsiniz.

BAŞ RAHATSIZLIKLARI

Baş Dönmesi

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: başın bir yanında; Uzak El: başın diğer yanının üstünde

RUH GÜCÜ: *Başımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi'yi tekrarlayın ("ii" şeklinde okunan bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın beyninizde parladığını hayal edin.

Notlar

Bu uygulamayı tamamlamak için ellerinizin yerini değiştirin. Baş dönmesi genellikle başın kılcal damarlarındaki yetersiz kan dolaşımından kaynaklanır.

Baş Ağrısı (Kafatasında)
(başın tepesi)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: Başın tepesinin üzerinde; Uzak El: Alt Karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Başımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, yi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-jiu'yu tekrarlayın ("ii-cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın başınızın tepesinden alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Baş Ağrısı (Önde)

(Alın)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alın veya kaşların orta noktası (Yin Tang akupunktur noktası); Uzak El: Alt Karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Başımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, yi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-jiu'yu tekrarlayın ("ii-cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın alnınızdan alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Baş Ağrısı (Şakaklarda)

(Şakak)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: dört parmağınızla aşağı doğru şakağınızı işaret edin; Uzak El: Alt Karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Başımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, yi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-jiu'yu tekrarlayın ("ii-cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın şakağınızdan alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Yakın El'inizle yukarıyı işaret etmeyin. Eğer her iki şakağınızda da ağrı varsa, ellerinizi değiştirin.

Baş Ağrısı (Başın Arkasında)

(Ense)

Beden Gücü: Yakın El: dört parmağınızla aşağı doğru ensenizi işaret edin; Uzak El: Alt Karın (Alt Dan Tian)

BEDEN GÜCÜ: *Başımın ve ensemin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-jiu'yu tekrarlayın ("ii-cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

SES GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın başınızın arkasından alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Bu rahatsızlık genelde boynunuzu gergin tutmaktan kaynaklanır.

Yüksek Tansiyon

Yüksek küçük tansiyon, yüksek büyük tansiyon

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: başın tepesinin üzerinde veya alnınıza bakacak şekilde; Uzak El: Alt Karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Başımın ve dolaşım sistemimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-jiu'yu tekrarlayın ("ii-cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın başınızdan alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Bu uygulamayı yüksek büyük ve yüksek küçük tansiyonunuz varsa ya da yüksek büyük ve normal küçük tansıyonunuz varsa kullanın.

Yüksek Tansiyon

Normal büyük tansiyon, yüksek küçük tansiyon

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: kalp veya göğsünüzün ortası (Mesaj Merkezi); Uzak El: Alt Karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Dolaşım sistemimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, ar-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: ar-jiu'yu tekrarlayın ("ar-cio" şeklinde okunan iki ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın kalbinizden alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Bu uygulamayı normal büyük ve yüksek küçük tansiyonunuz varsa kullanın. Yüksek tansiyon kalpteki fazla enerjiden kaynaklanır.

Düşük Tansiyon

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: Alt Karın (Alt Dan Tian); Uzak El: başın tepesi, alın veya kaşların ortası (Yin Tang akupunktur noktası)

RUH GÜCÜ: *Alt Dan Tian'ımın ve dolaşım sistemimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, jiu-yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu-yi'yi tekrarlayın ("cio-ii" şeklinde okunan dokuz ve bir rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın alt karnınızdan başınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Glokom rahatsızlığınız varsa bu tekniği uygulamayın.

Felç
(sol yanda)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: sağ eliniz beynin sağ tarafına baksın veya sağ elinizin parmaklarıyla beyninizin sağını işaret edin; Uzak El: sol eliniz bedeninizin sol yanına baksın.

RUH GÜCÜ: *Beynimin, sinir sisteminin ve dolaşım sisteminin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-jiu'yu tekrârlayın ("ii-cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın başınızın sağ tarafından bedeninizin sol yanına doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Bedenin sol tarafındaki felç, beynin sağ yanındaki kanamadan veya kan pıhtılaşmasından (enerji tıkanıklığı) kaynaklanır. El pozisyonunuzu doğru yerleştirdiğinizden emin olun; ters bir el pozisyonu, durumun daha da kötüleşmesine yol açabilir.

Felç
(sağ yanda)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: sol eliniz beynin sol tarafına baksın veya sol elinizin parmaklarıyla beyninizin solunu işaret edin; Uzak El: sağ eliniz bedeninizin sağ yanına baksın.

RUH GÜCÜ: *Beynimin, sinir sisteminin ve dolaşım sisteminin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-jiu'yu tekrarlayın ("ii-cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın başınızın sol tarafından bedeninizin sağ yanına doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Bedenin sağ tarafındaki felç, beynin sol yanındaki kanamadan veya kan pıhtılaşmasından (enerji tıkanıklığı) kaynaklanır. El pozisyonunuzu doğru yerleştirdiğinizden emin olun; ters bir el pozisyonu, durumun daha da kötüleşmesine yol açabilir.

Beyin Damarlarında Sertleşme
(serebral arteoskleroz)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: başınızın herhangi bir tarafına bakan elinizi hızlı bir biçimde sallayın; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian).

RUH GÜCÜ: *Beynimin ve dolaşım sistemimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-jiu'yu tekrarlayın ("ii-cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın başınızdan alt karnınıza doğru aktığını veya beyninizin içinde parladığını hayal edin.

Beyin Tümörü
(veya kanser)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: orta parmağınızla beş santim mesafeden tümörünüzü işaret edin ve bu parmağınızı sallayın; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian).

RUH GÜCÜ: *Tümör hücrelerimin (ya da kanser hücrelerimin) sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Yanlış yönde ilerliyorsunuz. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Yeniden normal hücrelere dönüşme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-jiu'yu tekrarlayın ("ii-cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın tümörlü bölgeden alt karnınıza doğru aktığını veya beyninizin içinde parladığını hayal edin.

Notlar

Tümörün kendisini düşünmeyin. Bunun yerine tümörlü bölgenin sağlıklı olduğunu ve ışıkla parladığını düşünün. Tümör veya kanser hücrelerine ve tüm beyin hücrelerine sevginizi gönderin.

Yaşlılık, Bunama, Alzheimer Hastalığı

1. Adım

BEDEN GÜCÜ: Her iki elinizi de arkanızda, avuçlarınız Kar Dağı Bölgesi'ne bakacak şekilde tutun.

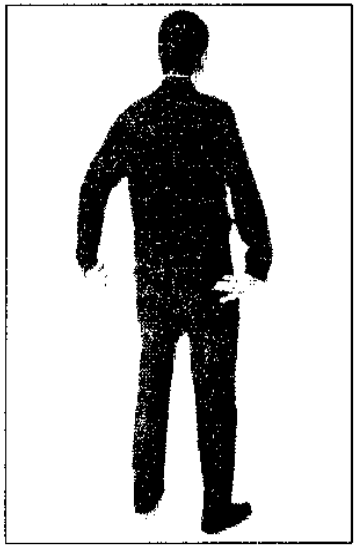
RUH GÜCÜ: *Kar Dağı Bölgem'in sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Enerjini artırma gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kar Dağı Bölgem'in enerjisini artırma gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Kar Dağı Bölgesi'nde karlarla kaplı bir dağ hayal edin. Çok sıcak, güçlü bir güneşin bu dağın üzerinde parladığını düşünün. Karlar eriyor ve buhar şeklindeki enerji yükselerek bedeninizin iyileştirmek veya beslemek istediğiniz herhangi bir bölgesine akıyor.

Notlar

Yaşlılık ve Alzheimer hastalığı böbreklerin işlevlerindeki bozulmanın sonucudur. Bunun çözümü Kar Dağı Bölgesi'ni inşa ederek böbreklere enerji vermek, sonra da böbrekteki enerjiyi beyni beslemek için yukarı göndermektir.



Yaşlılık, Bunama, Alzheimer Hastalığı

2. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: bir böbrek veya Kar Dağı Bölgesi; Uzak El: başın tepesi

RUH GÜCÜ: *Beynimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu-yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu-yi'yi tekrarlayın ("cio-ii" şeklinde okunan dokuz ve bir rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın Kar Dağı Bölgesi'nden başlayıp omurga boyunca yukarı çıkarak başın tepesine ulaştığını (Bai Hui akupunktur noktası) ve beyni beslediğini hayal edin.

Notlar

Eğer yüksek tansiyonunuz, beyin tümörünüz veya beyin kanseriniz varsa bu tekniği uygulamayın.

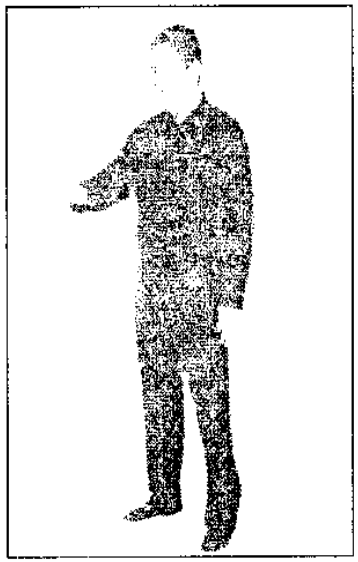
Hiperaktivite
(çocuklarda)

BEDEN GÜCÜ: Çocuk için Tek El Şifa tekniğini kullanın. Çocuğun başına hafifçe vurun veya elinizi başının beş santim üzerinde sallayın.

RUH GÜCÜ: *Alice'in (örneğin) beyninin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Elimin, yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Alice'in beynini iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi'yi tekrarlayın ("ii" şeklinde okunan bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın evrenden gelip çocuğunuzun beynine doğru aktığını hayal edin. Çocuğunuzun zeki ve zihninin açık olduğunu düşünün.



GÖZ RAHATSIZLIKLARI
Miyop (başlangıç aşamasında)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: sağ avucunuz çapraz bir biçimde karaciğerinize baksın; sağ elinizi sallayın; Uzak El: alın veya kaşların orta noktası (Yin Tang akupunktur noktası); eğer karaciğeriniz zayıfsa, sol eliniz alt karnınıza baksın.

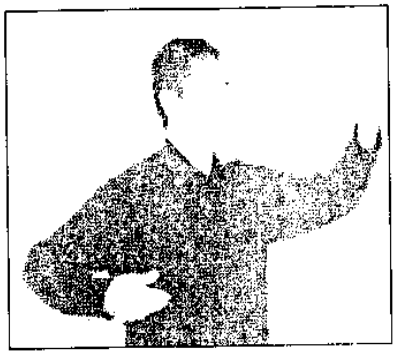
RUH GÜCÜ: *Karaciğerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, chi-yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: chi-yi'yi tekrarlayın ("şii-ii" şeklinde okunan dokuz ve bir rakamları); eğer sol eliniz alt karnınıza bakıyorsa chi-jiu'yu tekratlayın ("çii-cio" şeklinde okunan yedi ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın karaciğerden kaşlarınızın arasındaki orta noktaya doğru aktığını hayal edin.

Notlar

"Karaciğer gözleri açar." Geleneksel Çin tıbbında gözler, karaciğer meridyeni ile bağlantılıdır; gözler her zaman karaciğerin sağlığını yansıtır.



Katarakt

BEDEN GÜCÜ: Tek El Şifa tekniğini kullanın. Parmak uçlarınızı sanki bir göz yuvarınızı tutuyormuşsunuz gibi büzün. Gözünüzden on-on beş santim mesafede tutun.

RUH GÜCÜ: *Gözlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Elimin, yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi'yi tekrarlayın ("ii" şeklinde okunan bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Gözünüzden parlak altın veya parlak beyaz ışığın yayıldığını, Gözünüzün yüzey tabakasındaki hücrelerin titreştiğini hayal edin. Göz yuvarınızın temiz ve parlak olduğunu düşünün.

Glokom

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alın veya kaşların arasındaki orta nokta; Uzak El: avuç içi çapraz bir biçimde karaciğere baksın.

RUH GÜCÜ: *Gözlerimin ve karaciğerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi-chi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-chi'yi tekrarlayın ("ii-şii" şeklinde okunan bir ve yedi rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın kaşlarınızın ortasından karaciğerinize aktığını hayal edin.

Notlar

Yakın El'inizle doğrudan gözlerinizi işaret etmeyin çünkü çok fazla enerji, buradaki hassas dokulara zarar verebilir.

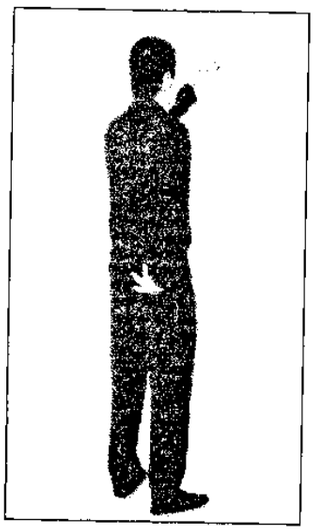
Retinal Atrofi

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt sırtınızın ortası (Kar Dağı Bölgesi); Uzak El: alın veya kaşların ortasındaki nokta (Yin Tang akupunktur noktası).

RUH GÜCÜ: *Gözlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, jiu-yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu-yi'yi tekrarlayın ("cio-ii" şeklinde okunan dokuz ve bir rakamları).

BEDEN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın alt sırtınızdan (Kar Dağı Bölgesi) kaşlarınızın arasındaki noktaya doğru aktığını hayal edin.



Arpacık, Yara ve Tahriş Olmuş Gözler
(Opthalmia, konjonktivit)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alın veya kaşların ortasındaki nokta (Yin Tang akupunktur noktası); Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Gözlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-jiu'yu tekrarlayın ("ii-cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın kaşlarınızın arasındaki noktadan alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Kronik Gözyaşı Kesesi İltihabı
(dakriyosistit)

BEDEN GÜCÜ: Tek El Şifa tekniğini kullanarak avucunuzu rahatsız gözünüzün/gözlerinizin yirmi beş-otuz beş santim uzağında tutun.

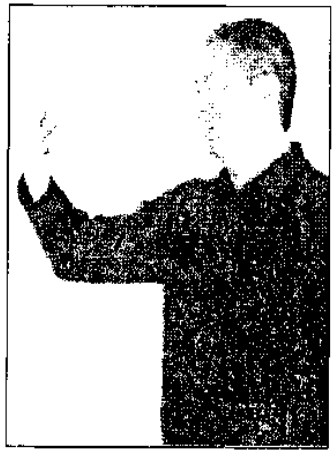
RUH GÜCÜ: *Gözlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Elimin, yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi'yi tekrarlayın ("ii" şeklinde okunan bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Gözlerinizi kırpmaksızın elinizin avcuna bakın. Gözleriniz sulanana ve gözyaşı akıtana kadar bakmaya devam edin.

Notlar

Kronik gözyaşı kesesi iltihabı, tıkanmış gözyaşı kanallarından kaynaklanır. Gözlerinizi kırpmamak göz yaşı üretimini harekete geçirir, bu da kanalların temizlenmesine ve buradaki tıkanıklıkların giderilmesine yardımcı olur.



Lekeler veya Çizgiler Görmek
(floaters)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt sırt/böbrekler (Kar Dağı Bölgesi); Uzak El: gözler

RUH GÜCÜ: *Gözlerimin ve böbreklerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, jiu-yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu-yi'yi tekrarlayın ("cio-ii" şeklinde okunan dokuz ve bir rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın böbrek bölgesinden (Kar Dağı Bölgesi) kaşlarınızın arasındaki orta noktaya doğru (Yin Tang akupunktur noktası) aktığını hayal edin.

Notlar

Eğer böbrekler zayıfsa, önceki sayfalarda bulunan Böbrek İltihabı prosedürünü uygulayarak böbrekleriniz için daha fazla enerji toplayın.

Şaşılık

(strabismus)

BEDEN GÜCÜ: Ellerinizin arkalarını birleştirin ve gözlerinizin önünde tutarak yavaş yavaş birbirlerinden ayırın.

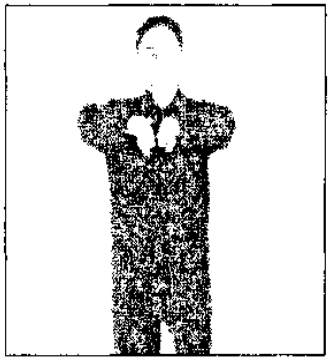
RUH GÜCÜ: *Gözlerimin ve böbreklerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

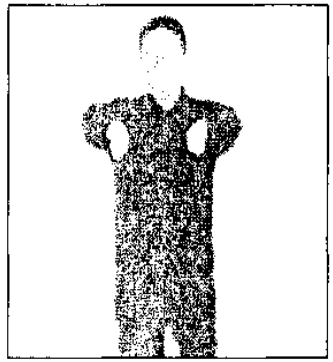
SES GÜCÜ: yi'yi tekrarlayın ("ii" şeklinde okunan bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Gözlerinizin ayrıldığını ve birbirleriyle uyumlu hale geldiğini hayal edin.

Notlar

Şaşılığı düzeltmek zaman alır, bu yüzden bu uygulamayı pek çok kez tekrar edin. Eğer yalnızca bir gözünüz şaşıysa, o zaman bu gözü diğeri ile hizalamak için yalnızca bir elinizi açın. Eğer ters şaşılığınız varsa, yani gözleriniz birbirinden ayrıksa, o zaman prosedüre ellerinizi sırtları birbirine dönük, ancak arada mesafe bırakacak şekilde başlayın ve yavaş yavaş birleştirin.





BURUN RAHATSIZLIKLARI

Bir Burun Deliğinde Tıkanıklık

(nazal sinüzit ve rinit)

1. Adım

BEDEN GÜCÜ: Tek El Şifa tekniğini kullanarak elinizi tıkanmış burun deliğinizin önünde sallayın.

RUH GÜCÜ: Burun deliğimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Elimin, san-wu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: san-wu'yu tekrarlayın ("san-voo" şeklinde okunan üç ve beş rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın tıkanmış burun deliğinden dışarı doğru çıktığını hayal edin.

Bir Burun Deliğinde Tıkanıklık
(nazal sinüzit ve rinit)

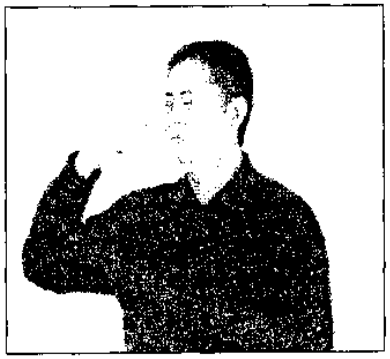
2. Adım

BEDEN GÜCÜ: Tek El Şifa tekniğini kullanarak bir elinizi işaret parmağınız tıkalı burun deliğinizi işaret edecek şekilde burnunuzun beş santim uzağında tutun.

RUH GÜCÜ: *Burun deliğimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Elimin, yi-san-wu-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-san-wu-jiu'yu tekrarlayın ("ii-san-voo-cio" şeklinde okunan bir, üç, beş ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın tıkanmış burun deliğinden akciğerlere, oradan mideye ve sonunda Alt Dan Tian'a (alt karın) doğru aktığını hayal edin.



Her İki Burun Deliğinde Tıkanıklık
(nazal sinüzit ve rinit)

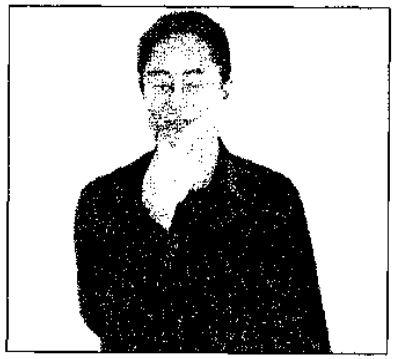
1. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: işaret parmağınızı ve orta parmağınızı her iki burun deliğinizi işaret edecek biçimde, V şeklinde uzatın; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian); elinizi sallayın

RUH GÜCÜ: Burun deliklerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, ar'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: ar'ı tekrarlayın ("ar" şeklinde okunan iki rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın burnunuzda parladığını hayal edin.



Her İki Burun Deliğinde Tıkanıklık

(nazal sinüzit ve rinit)

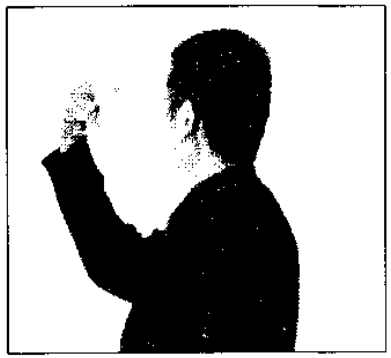
2. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: elinizi burnunuzdan beş-yedi santim uzakta tutarak işaret parmağınızı ve orta parmağınızı, kaşlarınızın arasındaki orta noktanın (Yin Tang akupunktur noktası) her iki tarafına doğru uzatın, parmaklar hafifçe aşağı doğru kıvrılmalıdır; Uzak El: mide

RUH GÜCÜ: *Burun deliklerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi-san-wu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-san wu'yu tekrarlayın ("ii-san-vo" şeklinde okunan bir, üç ve beş rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın burnunuzdan akciğerlerinize, oradan da mideye doğru aktığını hayal edin.



Burun Akması veya Tıkanıklığı

(soğuk algınlığına, alerjiye veya iltihaba bağlı)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: göğsün ortası, meme uçlarının üstü; Uzak El: bedenin yanı, göğüs hizası

RUH GÜCÜ: *Burnumun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, san-wu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: san-wu'yu tekrarlayın ("san-vo" şeklinde okunan üç ve beş rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın akciğerlerinizden mideye doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Bu rahatsızlık enerjinin akciğerlerde uygun bir şekilde akamamasından kaynaklanır.

Burun Tıkanıklığı ve Ateşli Sinüzit

(akut rinit ve sinüzit)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: göğüs bölgesi; Uzak El: kolunuzu göğüs hizasından dışarı doğru, parmaklarınız ileriyi gösterecek şekilde uzatın.

RUH GÜCÜ: Burnumun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, san-wu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: san-wu'yu tekrarlayın ("san-vo" şeklinde okunan üç ve beş rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın akciğerlerinizden mideye doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Bu prosedürü yalnızca iki dakika boyunca sürdürün. Eğer daha uzun süre yaparsanız enerji kaybedersiniz, çünkü parmaklarınız dışarıya doğru uzanmakta ve enerjiyi bedeninizin dışına göndermektedir.

AĞIZ RAHATSIZLIKLARI

Ağızda Oyuklar Oluşturan Uçuklar ve Aftlar

(Herpes Simplex 1)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: orta parmak uçuğu işaret eder; Uzak El: mide; elinizi hafifçe aşağı doğru eğin.

RUH GÜCÜ: *Uçuğumun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, yi-wu-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-wu-jiu'yu tekrarlayın ("ii-vo-cio" şeklinde okunan bir, beş ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın aftınızdan midenize, oradan da alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Bu prosedürü dudakların çevresinde veya ağzınızda oyuklar oluşturan uçuk veya aftlar için uygulayın.

Ağızda Çıkıntılar Oluşturan Uçuklar ve Aftlar

(Herpes Simplex 2)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: mide; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian).

RUH GÜCÜ: *Uçuğumun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, wu-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: wu-jiu'yu tekrarlayın ("vo-cio" şeklinde okunan beş ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın aftınızdan midenize, oradan da alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Bu prosedürü ağzınızın içinde veya çevresinde dışarı doğru uzanan kabartılar veya tepe şeklinde çıkıntılar oluşturan uçuk veya aftlar için uygulayın.

Dil Şişmesi

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: sağ avucunuz yukarı dönük şekilde göbeğin üstünde; Uzak El: sol avucunuz yukarı dönük şekilde göbeğin altında

RUH GÜCÜ: *San Jiao'mun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme ve dengeleme gücüne sahipsin. Ellerimin, 3396815'in ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: San San Jiu Liu Ba Yao Wu'yu (3396815) tekrarlayın ("san san cio leo ba yo vo" şeklinde okunan 3396815 rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Alt Dan Tian'ınızda parlak altın bir ışık küresinin içindeki 3396815 rakamlarını hayal edin.

Dişeti Çekilmesi, Periodontal Hastalıklar

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt karın (Alt Dan Tian); Uzak El: ağız ve dişetleri

RUH GÜCÜ: *Ağzımın ve dişetlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, jiu-yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu-yi'yi tekrarlayın ("cio-ii" şeklinde okunan dokuz ve bir rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın alt karnınızdan dişetlerinize doğru aktığını hayal edin.

Ağzın Sola Doğru Kasıldığı Yüz Felci (Bell's Palsy 1)

ZİHİN GÜCÜ: Yakın El: yüzün sol tarafı (kasılan taraf); Uzak El: yüzün sağ tarafı (normal taraf)

RUH GÜCÜ: *Yüzümün ve sinirlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi'yi tekrarlayın ("ii" şeklinde okunan bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın yüzünüzün sol tarafından (kasılan taraf) sağ tarafına (normal taraf) doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Ağzın sola doğru şekil değiştirmesi, yüzün sağ tarafındaki sinirlerin felç olmasından kaynaklanır. Normal taraf, zayıf taraftır; buradaki kaslar zayıftır, bu yüzden enerjiyi zayıf tarafa gönderin.

Ağzın Sağa Doğru Kasıldığı Yüz Felci

(Bell's Palsy 2)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: yüzün sağ tarafı (kasılan taraf); Uzak El: yüzün sol tarafı (normal taraf)

RUH GÜCÜ: *Yüzümün ve sinirlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi'yi tekrarlayın ("ii" şeklinde okunan bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın yüzünüzün sağ tarafından (kasılan taraf) sol tarafına (normal taraf) doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Ağzın sağa doğru şekil değiştirmesi, yüzün sol tarafındaki sinirlerin felç olmasından kaynaklanır. Normal taraf, zayıf taraftır; buradaki kaslar zayıftır, bu yüzden enerjiyi zayıf tarafa gönderin.

KULAK RAHATSIZLIKLARI

Kulaklarda Çınlama

(tinitus)

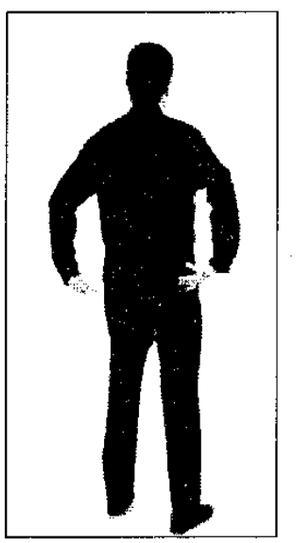
1. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt sırt (Kar Dağı Bölgesi); Uzak El: alt sırt (Kar Dağı Bölgesi)

RUH GÜCÜ: Kar Dağı Bölgem'in sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Enerjini artırma gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kar Dağı Bölgem'deki enerjiyi artırma gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın alt sırtınızdan (Kar Dağı Bölgesi) yayıldığını hayal edin.



Kulaklarda Çınlama
(tinitus)

2. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: böbreklerden biri; Uzak El: rahatsız kulak

RUH GÜCÜ: *Kulağımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu-yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın böbreğinizden rahatsız kulağınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Tinitusun sebebi zayıf böbreklerdir. Birinci adım, böbrek chi'sini güçlendirmek için Kar Dağı Bölgesi'ndeki enerjiyi artırır. Bu rahatsızlığın iyileşmesi, özellikle kronik bir hal aldığında uzun bir zaman alacaktır.

Sağırlık

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: rahatsız kulak; Uzak El: diğer kulak

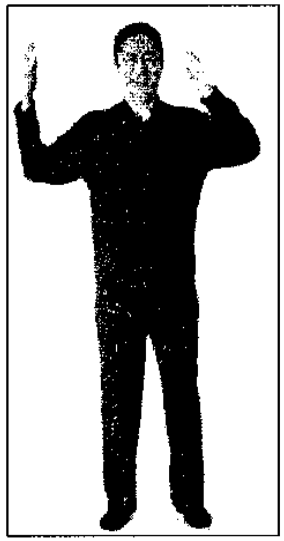
RUH GÜCÜ: *Kulaklarımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi'yi tekrarlayın ("ii" şeklinde okunan bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın rahatsız kulağınızdan diğer kulağınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Eğer her iki kulak da rahatsızsa, ellerinizi değiştirin.



İşitme Kaybı

(iyi duyamama)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: rahatsız kulak (elinizi kulağınıza doğru hafifçe eğin ancak değdirmeyin; Uzak El: diğer kulak

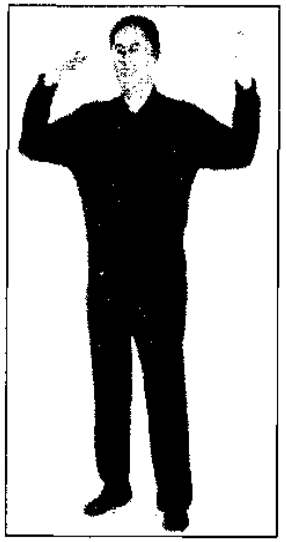
RUH GÜCÜ: Kulaklarımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: yi'yi tekrarlayın ("ii" şeklinde okunan bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın rahatsız kulağınızdan diğer kulağınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Eğer her iki kulak da rahatsızsa, ellerinizi değiştirin. İşitme kaybını iyileştirmek uzun bir süreç olduğundan, ısrarcı olun.



İlaçlardan Kaynaklanan Sağırlık

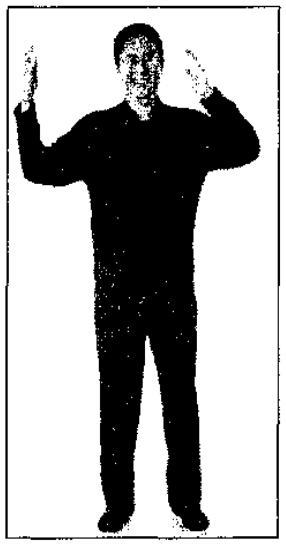
(iyatrojenik sağırlık)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: rahatsız kulak; Uzak El: diğer kulak

RUH GÜCÜ: *Kulaklarımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi'yi tekrarlayın ("ii" şeklinde okunan bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın rahatsız kulağınızdan diğer kulağınıza doğru aktığını hayal edin.



Orta Kulak İltihabına Bağlı Kulak Ağrısı

(otit medya)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: rahatsız orta parmağınız rahatsız kulağınızı işaret etsin; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Kulağımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, yi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-jiu'yu tekrarlayın ("ii-cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın rahatsız kulağınızdan alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

BOYUN RAHATSIZLIKLARI

Kronik Boğaz Ağrısı

(farenjit, bademcik iltihabı, larenjit)

BEDEN GÜCÜ: Tek El Şifa tekniğini kullanarak parmak uçlarınız ve başparmağınızla boğazınızı işaret edin, parmaklarınızı devamlı olarak açıp kapayın.

RUH GÜCÜ: Boğazımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Elimin, yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: yi'yi tekrarlayın ("ii" şeklinde okunan bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Boğazınızdaki zarların gerilip gevşeyerek parlak altın veya parlak beyaz bir ışık saçtıklarını ve giderek daha yumuşak ve esnek hale geldiklerini hayal edin.

Notlar

Ses kısılması, kronik boğaz iltihabı ve boğaz zarlarının sert ve sıkı olması, Orta Dan Tian ile bağlantılı semptomlardır. Eğer bu rahatsızlık iki-üç haftadan uzun sürerse bir doktora danışın, çünkü daha ciddi bir soruna işaret ediyor olabilir.

Akut Boğaz İltihabı

(strep boğaz enfeksiyonu)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: orta parmağınız boğazınızı işaret etsin; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Boğazımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, yi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-jiu'yu tekrarlayın ("ii-cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın boğazınızdan alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Kabakulak

(şişmiş tükürük bezleri)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: mide; Uzak El: akciğerler, elinizi hafifçe dışarı doğru kıvırın (midenin enerjisini azaltmak için)

RUH GÜCÜ: *Midemin ve akciğerlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, wu-san'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: wu-san'ı tekrarlayın ("vo-san" şeklinde okunan beş ve üç rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın akciğerlerinizden dışarı doğru dağıldığını hayal edin.

Notlar

Kabakulak, akciğerlerdeki ve midedeki fazla enerjiden kaynaklanır. El pozisyonunuz akciğerlerdeki ve midedeki enerji tıkanıklıklarını aynı anda giderecektir. Bu prosedürü her seferinde yalnızca üç dakika olmak üzere günde yalnızca bir veya iki defa tekrarlayın. Daha uzun süre pratik yapmak çok fazla enerjinin bedenden dışarıya çıkmasına sebep olur. Dondurma gibi soğuk yiyecekler yemeyin ve buzlu su gibi soğuk içecekler içmeyin.

Tiroid Bezi Tümörü

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: orta parmağınızla tiroid tümörünüzü işaret edin; Uzak El: kalbin sağ kulakçığı (önden bakıldığında kalbin sol üst çeyreği)

RUH GÜCÜ: *Tiroid bezimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, yi-ar'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-ar'ı tekrarlayın ("ii-ar" şeklinde okunan bir ve iki rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın tümörlü bölgeden aktığını ve dağıldığını hayal edin.

Fazla Çalışan Tiroid Bezi
(hipertiroidizm)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: orta parmağınızla tiroid bezinizi işaret edin; Uzak El: kalbin sağ kulakçığı

RUH GÜCÜ: *Tiroid bezimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, yi-ar'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-ar'ı tekrarlayın ("ii-ar" şeklinde okunan bir ve iki rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın tiroid bezinizden kalbin sağ kulakçığına doğru aktığını hayal edin.

AKCİĞER RAHATSIZLIKLARI

Bronşit, Soluk Borusu İltihabı, Akciğer Anfizemi

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: rahatsız akciğer; Uzak El: diğer akciğer

RUH GÜCÜ: *Akciğerlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, san'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: san'ı tekrarlayın ("san" şeklinde okunan üç rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Rahatsız akciğerinizden dışarı doğru yayılan parlak altın veya parlak beyaz ışığın akciğerinizi bütünüyle temizlediğini hayal edin.

Notlar

Eğer her iki akciğeriniz de rahatsızsa, ellerinizi değiştirin.

Astım

1. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: akciğerler; Uzak El: alt sırt (Kar Dağı Bölgesi)

RUH GÜCÜ: *Akciğerlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, san-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: san-jiu'yu tekrarlayın ("san-cio" şeklinde okunan üç ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın akciğerinizden Kar Dağı Bölgesi'ne doğru aktığını hayal edin.

Astım

2. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt sırt (Kar Dağı Bölgesi); Uzak El: akciğerler

RUH GÜCÜ: *Akciğerlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, jiu-san'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu-san'ı tekrarlayın ("cio-san" şeklinde okunan dokuz ve üç rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın Kar Dağı Bölgesi'nden akciğerinize doğru aktığını hayal edin. Akciğerlerinizin bütünüyle temizlendiğini ve sağlık kazandığını gözünüzde canlandırın.

Tüberküloz

1. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: böbrek bölgesi; Uzak El: alt sırt (Kar Dağı Bölgesi)

RUH GÜCÜ: *Akciğerlerimin ve böbreklerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın her iki böbreğinizde parladığını hayal edin.

Notlar

Tüberküloz tipik bir biçimde yin enerjisinin tükenmesine bağlı olarak ortaya çıkar. 1. Adım prosedürü böbrek bölgesindeki enerjinin oluşumunu sağlar.

Tüberküloz

2. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: akciğerler; Uzak El: bedenin yanı

RUH GÜCÜ: *Akciğerlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, san'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: san'ı tekrarlayın ("san" şeklinde okunan üç rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Akciğerlerinizin bütünüyle temiz ve sağlıklı olduğunu hayal edin. Parlak altın veya parlak beyaz ışığın akciğerlerinizden dışarı doğru dağıldığını gözünüzde canlandırın.

Not

Ellerinizi değiştirin.

Aşırı Balgam

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: göğsün merkezi; Uzak El: göğsün yanı

RUH GÜCÜ: *Akciğerlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, san'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: san'ı tekrarlayın ("san" şeklinde okunan üç rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Göğsünüzden dışarı doğru dağılan parlak altın veya parlak beyaz ışıkla birlikte akciğerlerinizin bütünüyle temiz ve sağlıklı hale geldiğini hayal edin.

Notlar

Aşırı balgam, fazla akciğer enerjisinden kaynaklanır.

Yoğun Öksürük
(boğmaca)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: mide; Uzak El: alt karın (yan)

RUH GÜCÜ: *Midemin ve göğsümün sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, wu-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: wu-jiu'yu tekrarlayın ("vo-cio" şeklinde okunan beş ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın midenizden alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Batı tıbbında tüm öksürüklerin akciğerle bağlantılı olduğu düşünülür. Geleneksel Çin tıbbında boğmaca öksürüğü, midede sıkışıp kalan aşırı soğuktan kaynaklanan "mide öksürüğü"dür.

Zatürree

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: akciğer; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Akciğerlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, san-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: san-jiu'yu tekrarlayın ("san-cio" şeklinde okunan üç ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Akciğerlerinizin bütünüyle temiz ve sağlıklı olduğunu, parlak altın veya parlak beyaz ışık ile parladığını hayal edin.

SOĞUK ALGINLIKLARI

Soğuk Algınlığı

(Akciğerler Temiz)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: üst göğsün ortası; Uzak El: akciğerler, göğüs uçlarının üzerinde

RUH GÜCÜ: *Göğsümün ve akciğerlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, san-wu-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: san-wu-jiu'yu tekrarlayın ("san-vo-cio" şeklinde okunan üç, beş ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığınızın göğsünüzden yayıldığını hayal edin.

Soğuk Algınlığı

(yüksek ateşle birlikte)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: üst göğsün ortası; Uzak El: kolunuzu, göğüs uçlarınızın üstünden, parmaklarınız bedeninizin dışını işaret edecek şekilde uzatın

RUH GÜCÜ: *Göğsümün ve akciğerlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, san-wu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: san-wu'yu tekrarlayın ("san-vo" şeklinde okunan üç ve beş rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığınızın göğsünüzden yayıldığını ve dağıldığını hayal edin.

Notlar

Bu prosedürü yalnızca iki dakika boyunca sürdürün, çünkü enerji Uzak El ile doğrudan bedenin dışına yönlendirilmektedir.

Soğuk Algınlığı

(kan kaybından sonra)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt karın (Alt Dan Tian); Uzak El: akciğerler veya göğsün ortası, göğüs uçlarının üzeri

RUH GÜCÜ: *Göğsümün ve akciğerlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, jiu-san'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu-san'ı tekrarlayın ("cio-san" şeklinde okunan dokuz ve üç rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın alt karından akciğerlere doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Bu prosedürü bir ameliyat veya yaralanma sonucunda gerçekleşen kan kaybından sonra yakalandığınız soğuk algınlığı durumunda kullanın.

KALP RAHATSIZLIKLARI

Düzensiz Kalp Atışı

(aritmi)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt karın (Alt Dan Tian); Uzak El: kalbin biraz altı

RUH GÜCÜ: *Kalbimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu-san'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu-san'ı tekrarlayın ("cio-san" şeklinde okunan dokuz ve üç rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Kalbinizin sağlıklı olduğunu, parlak altın veya parlak beyaz ışıkla parladığını hayal edin.

Diğer Tüm Kalp Rahatsızlıkları

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: sol el, kalbin sol karıncığına baksın (kalbin sol tarafında, sol göğüs ucunun solunda ve hafifçe aşağısında); Uzak El: sağ el kalbin sağ kulakçığına baksın (kalbin sağ tarafında, sol göğüs ucunun sağında ve Yakın El'in biraz üzerinde)

BEDEN GÜCÜ: *Kalbimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, ar'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: ar'ı tekrarlayın ("ar" şeklinde okunan iki rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Kalbinizin sağlıklı olduğunu, parlak altın, beyaz veya kırmızı ışıkla parladığını hayal edin.

DALAK VE MİDE RAHATSIZLIKLARI

Mide İltihabı veya Gastrit

1. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: sol el, mideye baksın; Uzak El: sağ el karaciğere baksın

RUH GÜCÜ: *Midemin ve karaciğerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, wu-chi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: wu-chi'yi tekrarlayın ("vo-şii" şeklinde okunan beş ve yedi rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın mideden karaciğere doğru aktığını hayal edin.

Notlar

1. Adım prosedürünü iki dakika boyunca uyguladıktan sonra 2. Adım'a geçin. Bu prosedür, toplardamarındaki drenajı kolaylaştırır.

Mide İltihabı veya Gastrit

2. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: sağ elinizle karaciğeri işaret edin ve elinizi sallayın; Uzak El: kalbin sağ kulakçığı (sol göğüs ucunun sağ tarafı)

RUH GÜCÜ: Midemin, karaciğerimin ve kalbimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, chi-ar'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: chi-ar'ı tekrarlayın ("şii-ar" şeklinde okunan yedi ve iki rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın karaciğerden sağ kulakçığa doğru aktığını hayal edin.

Notlar

İki dakikadan sonra durun. 1. ve 2. adımları ikişer dakika daha tekrarlayın ve 3. Adım'a geçin.

Mide İltihabı veya Gastrit

3. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: sol el, kalbin sol tarafına, göğüs ucu hizasından baksın (sol göğüs ucunun sol tarafı) Uzak El: sağ el, kalbin sağ tarafına, sol elden biraz daha yukarıdan baksın.

RUH GÜCÜ: Midemin, kalbimin ve dolaşım sistemimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, ar'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: ar'ı tekrarlayın ("ar" şeklinde okunan iki rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Kalbinizin sağlıklı olduğunu ve parlak kırmızı bir ışıkla parladığını hayal edin.

Notlar

3. Adım prosedürünü iki dakika boyunca sürdürün. Bu adım tüm bedendeki kan akışını destekler.

Onikiparmak Bağırsağı Ülseri

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: mide; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Mide ülserimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, wu-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: wu-jiu'yu tekrarlayın ("vo-cio" şeklinde okunan beş ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın mide bölgesinden yayıldığını hayal edin.

Notlar

Bu prosedürü en fazla üç dakika boyunca sürdürün. Çok uzun süre pratik yapmak mide büzülmesine sebep olabilir.

Mide Düşmesi

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: midenin altı, avucunuzu hafifçe yukarı doğru eğin; Uzak El: üst karın

RUH GÜCÜ: *Midemin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu-wu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu-wu'yu tekrarlayın ("cio-voo" şeklinde okunan dokuz ve beş rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Midenizin yükseldiğini ve parlak altın veya parlak beyaz ışığın mide bölgesinde parladığını hayal edin.

Dalak Büyümesi
(splenomegali)

1. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: sol eliniz dalağa baksın; Uzak El: sağ el karaciğere baksın

RUH GÜCÜ: *Dalağımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, chi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: chi'yi tekrarlayın ("şii" şeklinde okunan yedi rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın dalaktan karaciğere doğru aktığını hayal edin.

Notlar

1. Adım'ı iki-üç dakika boyunca sürdürün. Ardından 2. Adım'a geçin.

Dalak Büyümesi
(splenomegali)

2. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: karaciğer; Uzak El: göğsün ortası, göğüs ucunun üstü

RUH GÜCÜ: Dalağımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, chi-ar'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: chi-ar'ı tekrarlayın ("şii-ar" şeklinde okunan yedi ve iki rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın karaciğerden sağ kulakçığa (kalbin sağ üst çeyreği) doğru aktığını hayal edin.

Notlar

2. Adım'ı yalnızca iki-üç dakika uygulayın. 3. Adım ile devam edin.

Dalak Büyümesi
(splenomegali)

3. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: sol el, kalbin sol yanına, göğüs ucu hizasından baksın (sol göğüs ucunun sol tarafı); Uzak El: sağ el, kalbin sağ yanına, sol elden biraz daha yukarıdan baksın.

RUH-GÜCÜ: *Dalağımın, kalbimin ve dolaşım sistemimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, ar'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: ar'ı tekrarlayın ("ar" şeklinde okunan iki rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Kalbinizin sağlıklı olduğunu ve parlak kırmızı ışıkla parladığını hayal edin.

Notlar

3. Adım prosedürünü beş dakika boyunca sürdürün. Bu adım, tüm bedendeki kan akışını destekler.

Diyabet
(yüksek kan şekeri)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: pankreas veya pankreasın iki buçuk santim üstü (sol ön mide bölgesi); Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian); avucunuzu yukarı, mesaneye doğru hafifçe çevirin)

RUH GÜCÜ: *Pankreasımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, wu-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: wu-jiu'yu tekrarlayın ("vo - cio" şeklinde okunan beş ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın pankreastan alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Bu prosedürü yalnızca üç dakika boyunca uygulayın. Diyabet hastalığında pankreasta fazla enerji bulunur ve pankreas yeteri kadar insülin salgılamaz. Semptomlar ve hastalığın etkileri arasında genelde aşırı terleme ve tuvalete çıkma vardır. Diyabeti kendi kendinize iyileştirmek zaman alacaktır.

Düşük Kan Şekeri
(hipoglikemi)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt karın (Alt Dan Tian); Uzak El: pankreas

RUH GÜCÜ: *Pankreasımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın alt karnınızdan pankreasa doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Düşük kan şekeri, pankreasta yetersiz enerji olduğunu gösterir.

Hazımsızlık

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: mide; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Midemin, ince bağırsağımın ve tüm sindirim sistemimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, wu-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: wu-jiu'yu tekrarlayın ("vo-cio" şeklinde okunan beş ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın mideden alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Alternatif bir yöntem, bir elinizle midenizi işaret etmek ve San San Jiu Liu Ba Yao Wu'yu tekrarlamaktır. ("san san cio leo ba yo vo" şeklinde okunan 3396815 rakamları)

Besin Alerjileri

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: mide; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Midemin ve bağışıklık sistemimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, wu-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: wu-jiu'yu tekrarlayın ("vo - cio" şeklinde okunan beş ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın mideden alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Besin alerjileri mide bölgesinde fazla enerji bulunduğunu gösterir.

KARACİĞER VE SAFRA KESESİ RAHATSIZLIKLARI

Karaciğer Büyümesi

1. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: sol el mideye baksın; Uzak El: sağ el karaciğere baksın

RUH GÜCÜ: *Midemin ve karaciğerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, wu-chi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: wu-chi'yi tekrarlayın ("vo - şi" şeklinde okunan beş ve yedi rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın mideden alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

1. Adım prosedürünü iki dakika boyunca sürdürdükten sonra 2. Adım ile devam edin. Bu prosedür kapı toplardamarındaki drenajı kolaylaştırır.

Karaciğer Büyümesi

2. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: karaciğer; Uzak El: göğsün merkezi (Mesaj Merkezi)

RUH GÜCÜ: *Karaciğerimin ve kalbimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinzii iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, chi-ar'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: chi-ar'ı tekrarlayın ("şi - ar" şeklinde okunan yedi ve iki rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın karaciğerden kalbin sağ kulakçığına (sol göğüs ucunun sağ tarafı) doğru aktığını hayal edin.

Notlar

İki dakikadan sonra durun. 1. ve 2. adımları ikişer dakika daha tekrarlayın. Ardından 3. Adımla bitirin

Karaciğer Büyümesi

3. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: sol el, kalbin sol yanına, göğüs ucu hizasından baksın (sol göğüs ucunun sol tarafı); Uzak El: sağ el, kalbin sağ yanına, sol elin biraz daha üzerindeki bir seviyeden baksın

RUH GÜCÜ: *Karaciğerimin, kalbimin ve dolaşım sistemimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, ar'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: ar'ı tekrarlayın ("ar" şeklinde okunan iki rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Kalbinizin sağlıklı olduğunu ve parlak kırmızı ışıkla parladığını hayal edin.

Notlar

3. Adım'ı beş dakika boyunca sürdürün. Bu adım tüm bedendeki kan akışını destekler.

Sarılık
(hepatitten kaynaklanan)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: karaciğer; Uzak El: mesane bölgesi, eliniz hafifçe aşağıyı işaret etsin

RUH GÜCÜ: *Karaciğerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, chi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni. sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: chi-jiu'yu tekrarlayın ("şi - cio" şeklinde okunan yedi ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın karaciğerden alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Karaciğer Sirozu

1. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt karın (Alt Dan Tian); Uzak El: karaciğer

BEDEN GÜCÜ: *Karaciğerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu-chi'nın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu-chi'yi tekrarlayın ("cio - şi" şeklinde okunan dokuz ve yedi rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın alt karnınızdan karaciğerinize doğru aktığını hayal edin.

Notlar

1. Adım'daki prosedürü yalnızca iki-üç dakika boyunca sürdürün. Ardından 2. Adım'a geçin.

Karaciğer Sirozu

2. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: karaciğer; Uzak El: göğsün ortası, göğüs ucunun üzeri

RUH GÜCÜ: *Karaciğerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, chi-ar'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

RUH GÜCÜ: chi-ar'ı tekrarlayın ("şi - ar" şeklinde okunan yedi ve iki rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Karaciğerinizin yükseldiğini ve parlak altın veya parlak beyaz ışığın karaciğerinizden kalbin sağ kulakçığına doğru aktığını hayal edin.

Notlar

2. Adımdaki prosedürü yalnızca iki dakika boyunca sürdürün. Ardından 3. Adım ile devam edin.

Karaciğer Sirozu

3. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: sol el göğüs ucu hizasında kalbin sol tarafına baksın (sol göğüs ucunun sol tarafı); Uzak El: sağ el, sol elin biraz daha yukarısında, kalbin sağ tarafına baksın

RUH GÜCÜ: *Karaciğerimin, kalbimin ve dolaşım sistemimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, ar'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: ar'ı tekrarlayın ("ar" şeklinde okunan iki rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Kalbinizin sağlıklı olduğunu ve parlak kırmızı ışıkla parladığını hayal edin.

Notlar

3. Adımı beş dakika boyunca uygulayın. Karaciğer dokularının sertleşmesi, karaciğerdeki yetersiz hücresel titreşimden kaynaklanır. Bu yüzden siroz, karaciğerdeki yetersiz enerjiyi ifade eder.

Safra Kesesi Taşları ve Safra Kesesi İltihabı

(kolesistit)

1. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El:orta parmağınızla safra kesesini işaret edin (sağ ön kaburga bölgesi); Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: Safra kesemin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, chi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: chi-jiu'yu tekrarlayın ("şi - cio" şeklinde okunan yedi ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın safra kesesinden alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Safra kesesi taşları safra kesesinden dışarı doğru hareket ettiğinde ciddi ağrılar çekebilirsiniz. Bu durumda 2. Adım'daki prosedürü uygulayın.

Safra Kesesi Taşları ve Safra Kesesi İltihabı

2. Adım

(safra kesesi taşlarının kırılması için bu uygulamayı kullanın, iltihap durumunda bu adımı atlayın)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt karın (Alt Dan Tian); Uzak El: safra kesesi bölgesi

RUH GÜCÜ: *Safra kesemin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu-chi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu-chi'yi tekrarlayın ("cio - şi" şeklinde okunan dokuz ve yedi rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışıktan bir lazer ışınının safra kesenizdeki taşları kırdığını hayal edin.

Notlar

2. Adım, Alt Dan Tian'ın enerjisinin, safra kesesi taşlarını kırmak üzere taşınması için kullanılır.

Hepatit B ve C

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: karaciğer; Yakın El'inizi sallayın; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Karaciğerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, chi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

BEDEN GÜCÜ: chi-jiu'yu tekrarlayın ("şi - cio" şeklinde okunan yedi ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın karaciğerden çıktığını ve yayıldığını hayal edin.

Notlar

Hepatit B çok az karaciğer hücresinin bulunduğu ve bu az sayıdaki karaciğer hücresinin çok fazla enerjiye sahip olduğu bir hastalıktır.

BÖBREK VE MESANE RAHATSIZLIKLARI

Böbrek İltihabı, Böbrek Atrofisi, Böbrek Taşları (akut ve kronik nefrit)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: rahatsız böbrek; Uzak El: diğer böbrek veya alt sırt (Kar Dağı Bölgesi)

RUH GÜCÜ: *Böbreklerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

SES GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın böbrek bölgesinden dağıldığını hayal edin.

Notlar

Eğer böbrek taşınız veya böbrek tümörünüz varsa, bu bölgeye Yakın El'inizin orta parmağı ile işaret edin. Parmağınızdan çıkan parlak altın veya beyaz ışıktan lazer ışınının taşa veya tümöre uzanarak onu parçaladığını hayal edin.

İdrar Yolu İltihabı, Mesane İltihabı
(üretrit, sistit)

Akut Durumlar

BEDEN GÜCÜ:Yakın El: mesane bölgesi; Uzak El: mesanenin diğer yanı; fazla enerjiyi dağıtmak için parmaklarınızı hafifçe aşağı doğru kıvırın

RUH GÜCÜ: *Mesanemin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın mesane bölgesinden dağıldığını hayal edin.

İdrar Yolu İltihabı, Mesane İltihabı
(üretrit, sistit)

Kronik Durumlar

1. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt karında, mesanenin alt kısmı; Uzak El: mesanenin yanı (her iki yanda üçer dakika uygulayın)

RUH GÜCÜ: *Mesanemin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın mesane bölgesinden çıktığını hayal edin.

İdrar Yolu İltihabı, Mesane İltihabı

(üretrit, sistit)

2. Adım

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: mesane; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Mesanemin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın mesane bölgesinden dağıldığını hayal edin.

Notlar

Mesane ve idrar yolu çeperindeki daralmış kan damarları yetersiz kan akışı ve dokulardaki yetersiz enerji ile sonuçlanır.

Mesanedeki Polipler veya Tümörler

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: orta parmağınızla mesanedeki polipi veya tümörü işaret edin; Uzak El: alt karın (yan)

RUH GÜCÜ: *Tümörlerimin ve mesanemin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Sevgili tümörler, yanlış yolda ilerlediniz. Tekrar normal hücreler haline gelin. Bunu yapabilirsiniz. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın mesane bölgesinden dağıldığını hayal edin.

ALT KARIN RAHATSIZLIKLARI

Büyümüş veya İltihaplı Prostat

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: orta parmağınızla prostatı işaret edin ve bu elinizi sallayın veya oynatın; Uzak El: alt karın (yan)

RUH GÜCÜ: *Prostatımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın prostat bezinden dağıldığını hayal edin. Prostatınızın küçüldüğünü ve normal boyutuna döndüğünü düşünün.

Göbek Bölgesinde Ağrı

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: orta parmağınızla ağrılı bölgeyi işaret edin; Uzak El: alt karnın başka bir bölgesi

RUH GÜCÜ: *Göbeğimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın göbek bölgesinden dağıldığını hayal edin.

Diyare (ishal)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt karın (Alt Dan Tian); Uzak El: mide veya üst karın

RUH GÜCÜ: Sindirim sistemimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu-wu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: jiu-wu'yu tekrarlayın ("cio - vo" şeklinde okunan dokuz ve beş rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın alt karnınızdan mideye doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Diyare, sindirim organlarındaki hücresel titreşim eksikliğinden kaynaklanır. Eğer rahatsızlık devam ederse elektrolit dengesini sağlamak ve dehidrasyonu önlemek için sıvı alımınızı artırın. Kronik diyare için birkaç gün boyunca her gün bir diş pişmiş sarımsak yemeyi deneyin.

Kabızlık

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: üst karın; Uzak El: alt karın (yan)

RUH GÜCÜ: İnce bağırsaklarımın ve akciğerlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, wu-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: wu-jiu'yu tekrarlayın ("vo - cio" şeklinde okunan beş ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın üst karnınızdan alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

İdrar Kaçırma

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: Zhong Jie akupunktur noktası, göbeğin dört cun (yaklaşık on santim) altında; Uzak El: alt sırt (Kar Dağı Bölgesi)

RUH GÜCÜ: *Mesanemin ve idrar yolumun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın Kar Dağı Bölgesi'nden mesneye ve idrar yoluna doğru aktığını hayal edin.

Hemoroid

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: anüs bölgesi; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Anüsümün veya hemoroid bölgemin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Çok fazla enerjiniz var, fazla enerjinizi Alt Dan Tian'a gönderin. Ellerimin, shí-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: shí-jiu'yu tekrarlayın ("sı - cio" şeklinde okunan on ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışık hüzmesinin hemoroid bölgesinden Alt Dan Tian'a doğru aktığını hayal edin.

KADINLARA ÖZGÜ RAHATSIZLIKLAR

Rahim Tümörleri

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: orta parmağınızla tümörü/tümörleri işaret edin; Uzak El: alt karnın yanı

RUH GÜCÜ: *Rahmimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

ZİHİN GÜÇÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın rahim bölgesinden dağıldığını hayal edin.

Notlar

Tümör dağılmaya başladığında kan pıhtıları oluşacaktır (iyiye işaret). Eğer rahim kanaması devam ederse (kanama kahverenginden kırmızıya dönüşürse), bu uygulamayı durdurun ve sıradaki şifa prosedürünü kullanın.

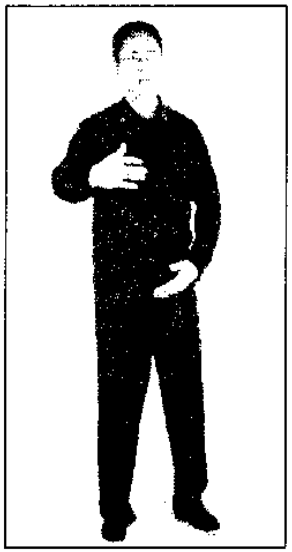
Ağır Regl Hali (Menoraji) / Rahim Tümörlerinde Kanama

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: rahim, avcunuz hafifçe yukarı doğru baksın; Uzak El: üst karın, avcunuz hafifçe aşağı doğru kıvrılsın

RUH GÜCÜ: Rahmimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu-wu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: jiu-wu'yu tekrarlayın ("cio - vo" şeklinde okunan dokuz ve beş rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın rahim bölgesinden üst karnınıza doğru aktığını hayal edin.



Göğüs Şişkinlikleri, Kistleri ve Tümörleri

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: orta parmağınızla kistin bulunduğu yeri işaret edin; Uzak El: diğer göğüs

RUH GÜCÜ: *Göğüslerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, san'ın (veya ar'ın) ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: san'ı veya ar'ı tekrarlayın ("san" şeklinde okunan üç veya "ar" şeklinde okunan iki rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın kist bölgesinden dağıldığını hayal edin.

Not

Eğer her iki göğsünüzde de kist varsa ellerinizi değiştirin.

KAN DAMARI RAHATSIZLIKLARI

Beden Sıcaklığında Dengesizlik

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: bedenin sıcak tarafındaki göğüs veya akciğer; Uzak El: diğer taraf (bedenin soğuk tarafı)

RUH GÜCÜ: *Kalbimin ve dolaşım sistemimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin ar'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: ar'ı tekrarlayın ("ar" şeklinde okunan iki rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın bedeninizin sıcak bölgesinden soğuk bölgesine doğru dağıldığını hayal edin.

Aort İltihabı

(arterit)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: göğsün merkezi (Mesaj Merkezi); Uzak El: parmaklarınızı dışarı doğru uzatın

RUH GÜCÜ: *Kalbimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, ar'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: ar'ı tekrarlayın ("ar" şeklinde okunan iki rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın kalp bölgesinden dağıldığını hayal edin.

Not

Bu acil bir durumdur! Önce acil servisi arayın. Ardından bu prosedürü en fazla üç dakika boyunca sürdürün.

Toplardamar İltihaplanması

(filibit)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: parmaklarınızla yukarı doğru, rahatsız bacağınızın iltihaplı damarların bulunduğu bölgesini işaret edin; Uzak El: kalbin sağ kulakçığı, göğüs ucunun üstü

RUH GÜCÜ: *Kalbimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, shiyi-ar'ın ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: shiyi-ar'ı tekrarlayın ("sı - ii - ar" şeklinde okunan on bir ve iki rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın iltihaplı damarlardan kalbin sağ kulakçığına doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Eğer ayakta durduktan veya yürüdükten sonra bacaklarınızda bir ağırlık duygusu veya şişme hissediyorsanız, kan dolaşımının güçlendirilmesi üzerinde çalışın.

KEMİK VE EKLEM RAHATSIZLIKLARI

Boyun Ağrısı

(rüzgardan kaynaklanan)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: ense; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Boynumun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, yi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-jiu'yu tekrarlayın ("ii - cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın boyundan alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Not

Çok fazla rüzgara (doğal enerji) korunmaksızın maruz kalmak, bedende enerji birikimine ve tıkanıklığına yol açabilir, bu da ağrıya ve sertleşmeye sebep olur.

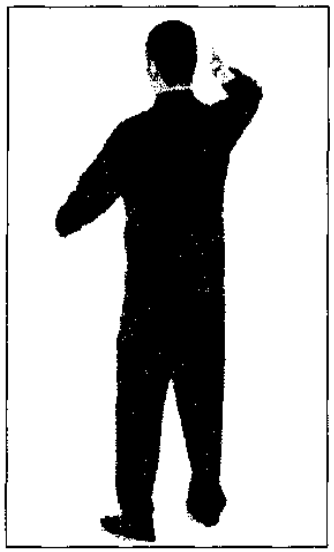
Boyun Kemiğinde Çıkıntı

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: orta parmağınızla, ensenizdeki rahatsız bölgeyi işaret edin; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Boynumun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, yi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi-jiu'yu tekrarlayın ("ii - cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın çıkıntı bölgesinden dağıldığını hayal edin.



Omuz Tutulması

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: rahatsız omuz; Uzak El: alt karın

RUH GÜCÜ: *Omzumun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, shiyi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: shiyi-jiu'yu tekrarlayın ("sı - ii - cio" şeklinde okunan on bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın rahatsız omuzdan göğsünüze doğru aktığını hayal edin.

Omuz Adezyonu

(kasların ve tendonların birbirine yapışması)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: rahatsız omzun üstü, elinizi sallayın; Uzak El: alt karın

RUH GÜCÜ: *Omzumun sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, shiyi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: shiyi-jiu'yu tekrarlayın ("sı - ii - cio" şeklinde okunan on bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın rahatsız bölgede dağıldığını hayal edin.

Alt Sırt Problemleri

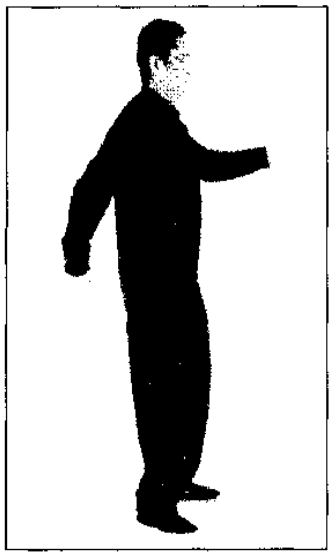
(osteoartrit, bel kemiği)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: orta parmağınızla yukarı, rahatsız bölgeyi işaret edin; Uzak El: kaburgalar

RUH GÜCÜ: *Alt sırtımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu-liu'in ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu-liu'i tekrarlayın ("cio - leo" şeklinde okunan dokuz ve altı rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın rahatsız bölgede dağıldığını hayal edin.



Disk Kayması

(bel fıtığı)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt karın (Alt Dan Tian); Uzak El: alt sırt, eliniz kayan diskin bulunduğu bölgeye baksın

RUH GÜCÜ: *Kayan diskimin ve omurgamın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın alt karından rahatsız bölgeye aktığını hayal edin.

Notlar

Bu rahatsızlık, bir travma veya spor sakatlanması sonucu oluşmadıysa, sırtınızdaki zayıf enerjiden kaynaklanır (zayıf Du meridyeni)

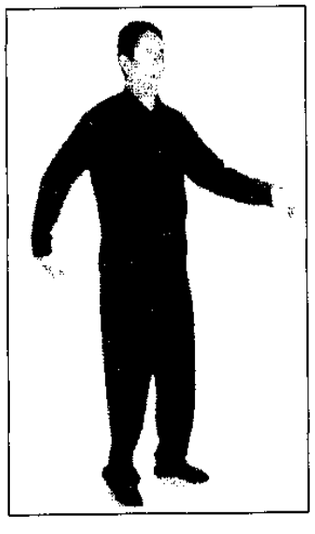
Alt Sırtta ve Bacakta Ağrı (siyatik)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El:avcunuz rahatsız bölgeye baksın veya orta parmağınızla bu bölgeyi işaret edin; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian) veya bedenin yanı, kalça hizası

RUH GÜCÜ: *Sırtımın, bacaklarımın ve sinirlerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin shiyi-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: shiyi-jiu'yu tekrarlayın ("sı - ii - cio" şeklinde okunan on bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın rahatsız bölgeden alt karnınıza veya bedenin yanına doğru aktığını hayal edin.



Alt Sırt Ağrısı

BEDEN GÜCÜ: Yakın El:sırtınızın ağrılı bölgesi; Uzak El: sırtınızın karşı bölgesi

RUH GÜCÜ: *Sırtımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın, sırtın rahatsız bölgeden dağıldığını hayal edin.

Not

Ellerinizi değiştirin.

Yüksek Tansiyon

Normal büyük tansiyon, yüksek küçük tansiyon

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: kalp veya göğsünüzün ortası (Mesaj Merkezi); Uzak El: Alt Karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Dolaşım sistemimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, ar-jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: ar-jiu'yu tekrarlayın ("ar-cio" şeklinde okunan iki ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın kalbinizden alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Bu uygulamayı normal büyük ve yüksek küçük tansiyonunuz varsa kullanın. Yüksek tansiyon kalpteki fazla enerjiden kaynaklanır.

Düşük Tansiyon

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: Alt Karın (Alt Dan Tian); Uzak El: başın tepesi, alın veya kaşların ortası (Yin Tang akupunktur noktası)

RUH GÜCÜ: *Alt Dan Tian'ımın ve dolaşım sistemimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, jiu-yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu-yi'yi tekrarlayın ("cio-ii" şeklinde okunan dokuz ve bir rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın alt karnınızdan başınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Glokom rahatsızlığınız varsa bu tekniği uygulamayın.

Kemik İliği İltihabı
(osteomiyelit)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: rahatsız kemiğin üstü; Uzak El: rahatsız bölgenin alt kısmı

RUH GÜCÜ: *Kemiklerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, shiyi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: shiyi'yi tekrarlayın ("sı - ii" şeklinde okunan on bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın, rahatsız bölgeden aşağı doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Bu prosedür enerjiyi rahatsız bölgeden aşağıya doğru gönderir; aksi takdirde enfeksiyon kemik iliğine doğru yayılabilir.

Kemik İliğinde Boşluklar
(osteomiyelitik kavitasyon)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt karın (Alt Dan Tian); Uzak El: rahatsız bölge

RUH GÜCÜ: *Kemiklerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı); eğer rahatsız bölge bir uzvunuz üzerindeyse, o zaman jiu-shiyi'yi kullanın (cio - sı - ii şeklinde okunan dokuz ve on bir rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın, alt karından rahatsız bölgeye doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Bu prosedür enerjiyi rahatsız bölgeden aşağıya doğru gönderir; aksi takdirde enfeksiyon kemik iliğine doğru yayılabilir.

Kemik Erimesi
(osteoporoz)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt karın (Alt Dan Tian); Uzak El: rahatsız bölge

RUH GÜCÜ: *Kemiklerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: jiu'yu veya jiu-shiyi'yi tekrarlayın ("cio" şeklinde okunan dokuz rakamı veya şih-ii şeklinde okunan on bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Kemiklerinizin, tüm iskeletinizin güçlü ve sıkı olduğunu, enerjiyle dolduğunu ve parlak altın veya parlak beyaz ışıkla parladığını hayal edin.

Notlar

Kar Dağı Bölgesi'nin güçlendiğini ve böbreklere enerji ürettiğini düşünün.

DERİ RAHATSIZLIKLARI

Deri Yanığı
(yeni)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: derinin yanmış bölgesi; Uzak El: alt karın (Alt Dan Tian)

RUH GÜCÜ: *Derimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: x-jiu'yu tekrarlayın ("*x*-cio" şeklinde okunan *x* ve dokuz rakamları). *X* yerine kullanacağınız rakam, yanmış bölgenin yerine bağlıdır. Tablo 7'ye bakabilirsiniz. Örneğin, eğer yanık yüzünüzdeyse, yi-jiu'yu kullanın ("ii-cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın yanık bölgeden alt karnınıza doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Yeni yanmış bölgeler, dokularda çok fazla enerjinin bulunduğu yerlerdir. Bu prosedür fazla enerjiyi Alt Dan Tian'a, bedenin enerji deposuna gönderir.

Deri Yanığı
(eski)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: alt karın (Alt Dan Tian); Uzak El: derinin yanmış bölgesi

RUH GÜCÜ: *Yanığımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Tekrar normale dön. Bunu yapabilirsin. Ellerimin, jiu'nun ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: x-jiu'yu tekrarlayın ("*x*-cio" şeklinde okunan *x* ve dokuz rakamları). *X* yerine kullanacağınız rakam, yanmış bölgenin yerine bağlıdır. Tablo 7'ye bakabilirsiniz. Örneğin, eğer yanık yüzünüzdeyse, *yi*-jiu'yu kullanın ("ii - cio" şeklinde okunan bir ve dokuz rakamları).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın alt karından yanmış bölgeye doğru aktığını hayal edin.

Notlar

Eski deri yanıkları, bölgedeki yetersiz enerjiye bağlı olarak çok yavaş iyileşirler. Bu prosedür Alt Dan Tian'daki enerjiyi eski yanığın olduğu bölgeye gönderir.

Sedef
(başta)

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: başın sedefli yanı; Uzak El: başın diğer yanı

RUH GÜCÜ: *Başımın ve derimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Ellerimin, yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi'yi tekrarlayın ("ii" şeklinde okunan bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz lazer ışınının rahatsız bölgeyi temizlediğini hayal edin.

Atlet Ayağı

BEDEN GÜCÜ: Tek El Şifa tekniğini kullanarak dört parmağınızla birden rahatsız ayağınızı işaret edin. Parmaklarınızı hafifçe yukarı doğru kıvırın.

RUH GÜCÜ: *Başımın ve derimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. Elimin, shiyi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: shiyi'yi tekrarlayın ("sı - ii" şeklinde okunan on bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın rahatsız bölgeden dağıldığını, rahatsız ayağınızın sağlıkla parladığını hayal edin.

Akne ve Yüz Lekeleri

BEDEN GÜCÜ: Yakın El: orta parmağınızla sivilceyi veya lekeyi işaret edin; Uzak El: yüzün başka herhangi bir yanı

RUH GÜCÜ: *Yüzümün sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Kendini iyileştirme gücüne sahipsin. Ellerimin, yi'nin ve ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Beni iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.*

SES GÜCÜ: yi'yi tekrarlayın ("ii" şeklinde okunan bir rakamı).

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın veya parlak beyaz ışığın lekeden veya sivilceden dağıldığını hayal edin.

Notlar

Yüzün her iki yanı da rahatsızsa ellerinizi değiştirin.

8. BÖLÜM Koruyucu Bakım

Artık Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın şifa uygulamalarının genişliğini, derinliğini -ve basitliğini - gördünüz. 7. Bölüm'de sizlere şifa için bir el kitabı, yüzden fazla sayıda sık görülen rahatsızlık için Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın "kullanım kılavuzu"nu sundum. Ancak Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın size verebilecekleri henüz bitmedi. Beş bin yıl önce, geleneksel Çin tıbbının resmi metni Sarı İmparator'un İçsel Tıp Klasiği'nin ilkelerinde belirtildiği üzere: En iyi doktor, hastalıkları tedavi eden değil, insanlara hastalıkları nasıl önleyeceklerini öğreten doktordur. O zamanlar doğru olan şey bugün için de doğru. Gelecekte tıp biliminin hastalıkları daha önce olduğu gibi tedavi etmekten ve iyileştirmekten ziyade onları önlemeye odaklanacağına inanıyorum. Eğer sağlıklıysanız, Ruh, Zihin ve Beden Şifası size sağlığınızı korumak konusunda yardımcı olabilir. Bu bölümde bunu nasıl yapacağımızı inceleyeceğiz.

HASTALIKLARI ÖNLEMEDE ANAHTAR UNSURLAR

Daha önce öğrendiğiniz gibi, şifanın anahtar unsurları, hücresel düzeydeki enerji-madde dönüşümünde, enerjinin bedendeki akışında ve ruh, zihin ve beden arasında denge sağ-

lamak ve tıkanıklıkları (enerji-madde tıkanıklıkları ve ruhsal tıkanıklıklar) ortadan kaldırmaktadır. Tıkanıklıkların giderilmesi ve denge, hastalıkları önlemede de vazgeçilmez önem taşır. Bu, günlük düzeninizdeki, duygularınızdaki ve beslenmenizdeki dengeyi içerir. Ardından bedeninizdeki en önemli beş enerji merkezini geliştirmelisiniz. Ve nihayet, size hastalıkları önlemenin anahtarı olan bu unsurları destekleyecek dört tane basit, gündelik egzersiz göstereceğim. Bu egzersizlerin tamamı yirmi beş dakikadan az zamanınızı alacaktır. Öncelikle şifanın anahtar unsurlarını inceleyelim.

Günlük Düzen

Erken yatın, erken kalkın ve öğünlerinizi vaktinde yiyin. Bu, çok basit bir bilgeliktir ancak hastalıkları önlemede büyük önem taşır. Biyolojik ritimlerinizi düzenli ve uyumlu hale getirin. Düzenli bir günlük rutine bağlı kalmak, hastalıkları önleyecek enerjiyi, canlılığı ve bağışıklılığı oluşturmak için vazgeçilmezdir.

Stresle Başa Çıkma

İnsanların farklı stres ve strese dayanma seviyeleri vardır, ama her durumda stres, sağlığın düşmanıdır. Strese girdiğinizde bağışıklık sisteminizin işlevleri yavaşlar, endokrin sisteminiz, sinir sisteminiz, kardiyovasküler sisteminiz, sindirim sisteminiz - yani bedeninizin tüm sistemleri dengesiz hale gelir. İşte stresi azaltmak için basit ve etkili bir egzersiz:

Ruh, Zihin ve Beden Şifası'na göre stres, baş bölgesindeki bir enerji tıkanıklığıdır. Bu enerji tıkanıklığını gidermek, stresinizi hemen azaltacaktır. Dört Güç Tekniği'ni uygulayın:

BEDEN GÜCÜ: Bir sandalyeye oturun. Sırtınızı dikleştirin ve arkanıza yaslanmayın. Bir El Yakın, Bir El Uzak tekniğini kullanın. Yakın El'inizle başınızın üstündeki tepe çakrasını işaret edin. Bu eliniz, başınızın yaklaşık beş-on santim üzerinde tutulmalıdır. Uzak El'inizi, avcunuz bedeninize bakacak şekilde alt karnınızdan otuz beş - elli santim uzakta tutun. Yakın El, baş bölgesinde yüksek yoğunluklu bir alan oluştururken Uzak El'iniz alt karında düşük yoğunluklu bir alan meydana getirecektir. Enerji, yüksek yoğunluklu bölgeden (baş) düşük yoğunluklu alana (alt karın) akacak, baştaki enerji tıkanıklığını dağıtarak stresi azaltacaktır. Aynı anda, temel enerji merkezleriniz beslenecek ve güçlenecektir.

RUH GÜCÜ: "Merhaba" deyin: Başımın, alt karnımın, yakın elimin ve uzak elimin, ii-cio'nun (bir-dokuz) ve en parlak altın ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Lütfen stresimi azaltmak için bana şifa verin. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim.

Başınızın, karnınızın ve ellerinizin ruh gücü, ii-cio ve parlak altın ışık ile bir araya geldiğinde, stresinizi azaltmak için inanılmaz bir şifa gücü sunabilirler.

SES GÜCÜ: Çince okunuşları ii-cio olan bir ve dokuz rakamlarının şifa seslerini tekrarlayın. İi baştaki hücresel titreşimi harekete geçirir. Cio alt karındaki hücresel titreşimi tetikler. İi-co'yu üst üste tekrarlamak baştakı tıkanmış enerjiyi alt karnınıza göndererek stresinizi azaltacaktır.

ZİHİN GÜCÜ: Parlak altın ışığın başınızdan alt karnınıza doğru aktığını hayal edin. Zihninizin iradesi, beyninizdeki ve başınızdaki hücrelerin titreşimi ile bir araya geldiğinde, baştaki tıkanmış enerjiyi, alt karnınıza doğru hareket ettirecektir. Kendinizi kusursuz bir biçimde sağlıklı, bütünüyle sakin ve gevşemiş, iç huzurunuza ve neşenize kavuşmuş olarak hayal edin veya gözünüzde canlandırın.

Bu egzersizi üç-beş dakika boyunca sürdürün. Gün içinde ihtiyaç duydukça tekrarlayın. Stresi azaltmak için olduğu kadar önlemek için de bu egzersizi kullanabilirsiniz.

Diyet

Bu konuda diyetisyenlerin rehberliğini talep edebilirsiniz. İşte birkaç basit diyet önerileri:

Az Yiyin

Özellikle fazla kilolarınızdan endişeleniyorsanız, daha az yemeye çalışın. Şu an yemekte olduğunuzun yüzde 70-80'ini yer hale gelene kadar besin alımınızı kademeli olarak düşürün. Herhangi bir öğünde tamamen doyacak kadar yememeye çalışın. Tamamen doyacak kadar yemek yemek, sindirim sisteminizin yükünü artırır.

Daha Fazla Sebze, Meyve ve Yeterli Protein Tüketin

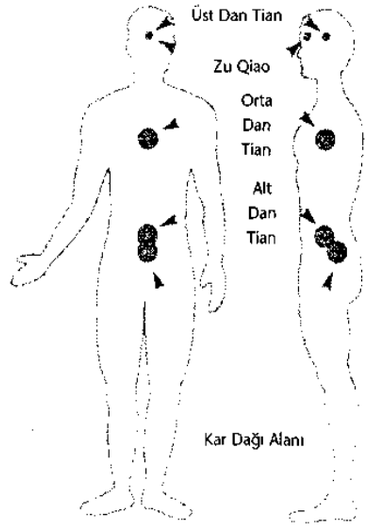
Basit besin tüketimi için verilen aşağıdaki öneri, genel sağlık ve hastalıkların önlenmesi için çok önemlidir. Eğer yeterince sebze ve meyve yerseniz, yeteri kadar vitamin ve mineral de almış olursunuz. Eğer testlerle ortaya çıkan vitamin veya mineral eksikliğiniz varsa, destekleyici ilaçlar kullanabilirsiniz. Bu önerilere uyarak günlük protein ve kalsiyum ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz. Her gün şunları tüketin:

- bir yumurta
- biraz et (tavuk, balık, domuz, dana)
- kalsiyum için bir bardak süt veya iki bardak soya sütü

Günde en az sekiz bardak su için. Yemekten sonra, sindirime ve emilime çok yardımcı olacak beş-on dakikalık hafif bir yürüyüş yapın.

Bedenin Enerji Merkezlerini Geliştirmek

En önemli enerji merkezlerimiz, Alt Dan Tian, Kar Dağı Bölgesi, Mesaj Merkezi yani Orta Dan Tian, Zu Qiao ve Üçüncü Göz yani Üst Dan Tian'dır (bkz. 26. Şekil). Bu beş enerji merkezinin gücünü artırmak hastalıkları önlemenin, sağlığı korumanın ve yaşamı uzatmanın anahtarıdır.



26. Şekil. temel enerji merkezleri

Alt Dan Tian

Yeri: Alt Dan Tian göbeğin 1,5 cun (yaklaşık 2.5 santim) altında ve bedeninizin 2.5 cun içindedir. Kabaca yumruğunuz büyüklüğündedir.

Önemi: Alt an Tian;

- temel bir enerji merkezidir
- dayanıklılık, canlılık ve bağışıklılığın anahtarıdır
- uzun yaşamın anahtarıdır
- doğum sonrası enerji merkezidir
- ruhun mekanıdır

Alt Dan Tian'ı Geliştirmek: Alt Dan Tian'ın gücünü artırmak için Dört Güç Tekniği'ni uygulayın:

BEDEN GÜCÜ: Sağ avcunuzla sol başparmağınızı, gücünüzün yüzde 80'ini kullanarak kavrayın. Her iki avcunuzu da kapatın. Bu Yin/Yang yumruğunu (bkz. 1. Şekil) alt karnınıza, Alt Dan Tian'ın önüne yerleştirin.

RUH GÜCÜ: "Merhaba" deyin: Alt Dan Tian'ımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Lütfen sahip olduğun enerjiyi artır. İyi bir iş çıkar. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: Çincedeki dokuz rakamı olan jiu'yu tekrarlayın ("cio" şeklinde okunur).

ZİHİN GÜCÜ: Evrenden gelen en parlak altın ışığın Alt Dan Tian'ınıza akarak orada güçlü, parlak, yoğun bir ışık küresi oluşturduğunu hayal edin.

27. Şekil
Dan Tian'i geliştirmek
(oturarak)

27. Şekil, temel bir oturma pozisyonunda uygulanan egzersizi göstermektedir. 29. Şekil daha ileri bir oturma şekli olan yarım lotus pozisyonunda uygulanan egzersizi göstermektedir. Bu pozisyonda enerjinizi daha hızlı bir biçimde oluşturabilirsiniz. Bu ikisi arasındaki bir alternatif, 28. Şe-

28. Şekil
Dan Tian'i geliştirmek
(ayakta)

kil'de gösterilmektedir. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açıp dizlerinizi hafifçe kırın; ellerinizi Alt Dan Tian'ın iki yanında tutun (beş-on santim uzaklıkta). Bedeninizin pozisyonu ne olursa olsun, Ruh Gücü, Ses Gücü ve Zihin Gücü teknikleri aynı şekilde uygulanacaktır.

29. Şekil
Dan Tian'i geliştirmek
(tam lotüs)

Koruyucu bakımın sağlanması için bu egzersizi her gün, herhangi bir beden pozisyonunu kullanarak günde üç-beş dakika boyunca sürdürün. Eğer güçlü ve sağlıklı olmak ve uzun bir yaşam sürmek istiyorsanız veya dayanıklılığınızı ve bağışıklılığınızı geliştirmek isterseniz, o zaman bu egzersizi her gün yarım saat boyunca, hatta daha da uzun bir süre uygulayın. Alt Dan Tian, temel enerjinizin oluşturulması için çok önemlidir.

Kar Dağı Bölgesi

Yeri: Göbeğinizi sırtınıza bağlayan düz bir çizgi düşünün. Bu çizgiyi üç eşit parçaya bölün. Sırtınızdan içeri girerek ilk parçanın sonuna kadar ilerleyin (diğer bir deyişle sırtınızdan başlayarak bedeninizin içine doğru yolun 1/3'ünü geçin). Bu noktadan sonra 2.5 cun aşağı inin. Burası kabaca yumruğunuz büyüklüğünde olan Kar Dağı Bölgesi'dir.

Önemi: Kar Dağı Bölgesi

- Ebeveynleriniz ve atalarınızla bağlantılı olan ve onların enerjilerinin özünü taşıyan doğum öncesi enerji merkezidir
- Yaşam kalitesinin ve uzun yaşamın anahtarıdır
- Böbreklerin enerji kaynağıdır
- Beyin ve Üçüncü Göz'ün enerji besinidir
- Dört büyük meridyenin (Ren, Du, Dai ve Chong) başlangıç noktasıdır (bkz. 6. Bölüm).

Kar Dağı Bölgesi bir Budist terimidir. Taocular bu bölgeyi Altın Kap olarak adlandırırlar. Geleneksel Çin tıbbında buranın adı, "yaşam geçidi" anlamına gelen Ming Men Bölgesi'dir. Yoga'da bu bölge kundalinidir. Kar Dağı Bölgesi'nin gücünü geliştirmek yaşamsal önem taşır.

Kar Dağı Bölgesi'ni Geliştirmek

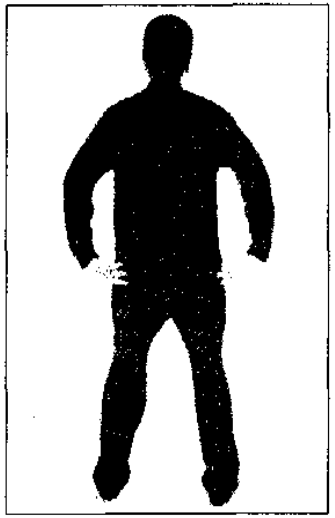
Kar Dağı Bölgesi'nin gücünü artırmak için Dört Güç Tekniği'ni uygulayın:

BEDEN GÜCÜ: Ellerinizi, avuçlarınız böbreklerinize bakacak şekilde arkanızda tutun. Yakın El'i bir böbreğinizin beş-on beş santim ötesinde, Uzak El'i ise diğer böbreğin otuz beş-elli santim uzağında tutun (31. Şekil). Yoruldukça Ya-

kın ve Uzak ellerinizi değiştirin. İsterseniz bir Yin/Yang yumruğu oluşturarak 30. ve 32. Şekil'lerde gösterildiği gibi Kar Dağı Bölgeniz'in üzerine yerleştirebilirsiniz.

30. Şekil
Kar Dağı Alanı'nı geliştirmek
(oturarak)

RUH GÜCÜ: "Merhaba" deyin: Kar Dağı Bölgem'in, güneşin, Yakın El'imin ve Uzak El'imin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Kar Dağı Bölgem'in gücünü artırma



31. Şekil
Kar Dağı Alanı'nı geliştirmek
(ayakta)

32. Şekil
Kar Dağı Alanı'nı geliştirmek
(tam lotüs)

yeteneğine sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: güneş ışığı, güneş ışığı, güneş ışığı, güneş ışığı diye tekrar edin.

ZİHİN GÜCÜ: Kar Dağı Bölgeniz'de, üzerinde güneşin parladığı kardan bir dağ hayal edin. Güneşin sıcaklığı karları eritiyor. Karlar eriyerek suya dönüştükçe buharlar yükseliyor ve tüm bedeninizi besliyor.

Koruyucu bakımın sağlanması için bu egzersizi her gün, günde üç-beş dakika boyunca sürdürün. Eğer güçlü ve sağlıklı olmak ve uzun bir yaşam sürmek veya Üçüncü Göz'ünüzü açmak için güçlü bir temel oluşturmak istiyorsanız, o zaman bu egzersizi her gün yarım saat boyunca, hatta daha da uzun bir süre uygulayın. Bunun pek çok faydasını göreceksiniz.

Mesaj Merkezi (Orta Dan Tian)

Yeri: Göğsünüzün, göğüs uçlarının arasındaki orta noktasından bedeninizin içine doğru 2,5 cun ilerlediğinizde Mesaj Merkezi'ne gelirsiniz. Kabaca yumruğunuz büyüklüğünde olan Mesaj Merkezi, Orta Dan Tian olarak adlandırılır ve kalp çakrası olarak da bilinir.

Önemi: Mesaj Merkezi, en önemli enerji merkezlerinden biridir, çünkü aşağıda sayılanların da merkezini oluşturur:

- Ruhsal iletişim. Mesaj Merkezi'nizi açtıktan sonra İlahi Varlık ile ve tüm evrenle doğrudan konuşabilirsiniz.
- Ruh dili. Mesaj Merkezi'ni geliştirdikten sonra Ruh Dili ile konuşabilir ve onu İlahi Varlık'tan ve evrenden şifa, kutsama ve rehberlik kazanmak için kullanabilirsiniz.
- Şifa. Mesaj Merkezi en etkili şifa güçlerinizden sorumludur.
- Duygular. Mesaj Merkezi'ni geliştirmek ve dengelemek, duygusal dengesizliklerinizi de düzeltebilir.
- Sevgi, bağışlama ve şefkat. Mesaj Merkezi yoluyla kendinize ve başkalarına sevgi, bağışlama ve şefkat sunabilirsiniz. Sevgi her türlü tıkanıklığı eritir. Bağışlama huzur ve içsel neşe getirir. Şefkat size güç verir. Sevgi ve bağışlama, şifanın ve ruhsal yolculuğunuzda ilerlemenin anahtarlarıdır.
- Yaşam dönüşümü. Yaşamınızın tüm yönleri Mesaj Merkezi ile bağlantılıdır. Mesaj Merkezi'ndeki enerji tıkanıklıklarını ve ruhsal tıkanıklıkları temizlemek, yaşamınızı anında dönüşüme uğratabilir.
- Karma. Mesaj Merkezi, karmanızı (tüm yaşamlarınızda

yaptığınız hatalar) biriktirir. Karmanızı temizlediğinizde şifa, takdis ve yaşam dönüşümü size gelecektir.
- Ruhun aydınlanması. Ruhsal yolculuğunuzda ruhunuzu aydınlatmak en yüce amaçlarınızdan biridir. Ruhsal aydınlanmaya ulaşmak için ruhunuzu, zihninizi ve bedeninizi saflaştırmalı; ruhsal tıkanıklıklarınızı temizlemeli ve kendinizi, evrensel sevgiyi, bağışlamayı, barışı, şifayı, takdisi, uyumu ve aydınlanmayı da içeren evrensel hizmet sunmaya adamalısınız.

Mesaj Merkezi'ni Geliştirmek

Mesaj Merkezi'nizin gücünü artırmak için Dört Güç Tekniği'ni uygulayın:

BEDEN GÜCÜ: Ellerinizi göğsünüz hizasında yan yana getirin. Sağ elinizi "dua" pozisyonunda tutun, ama sol elinizi Mesaj Merkezi'nizi (ya da kalp çakranızı) kavrayacak şekilde

33. Şekil
Mesaj Merkezini geliştirmek
(oturarak)

göğsünüzün ortasına indirin, ama bedeninize değdirmeyin (bkz. 34. ve 35. Şekiller). Bu el pozisyonu Mesaj Merkezi'nizi açmanıza yardımcı olacaktır.

RUH GÜCÜ: "Merhaba" deyin: Mesaj Merkezi'min sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Sen şifanın, yaşamsal dönüşümün ve ruhsal aydınlanmanın merkezisin. Lütfen kendini aç. Bunu yapabilirsin. İyi bir iş çıkar. Teşekkür ederim. Ellerimin, San San Jiu Liu Ba Yao Wu'nun (3396815) ve Sha'nın Altın Işık Küresi'nin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Lütfen Mesaj Merkezi'me fazladan şifa verin ve bütünüyle açılmasını sağlayın. Onurlandım ve minnettarım. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Sevgili San San Jiu Liu Ba Yao Wu, sevgili Sha'nın Altın Işık Küresi, lütfen Cennet'ten buraya gelin ve Mesaj Merkez'imde, saatin tersi yönde hızla dönün.

SES GÜCÜ: 3396815'i Çince'deki okunuşuyla elinizden geldiği kadar hızlı bir biçimde tekrarlayın ("san san cio leo ba yo vo" şeklinde okunur).

34. Şekil
Mesaj Merkezini geliştirmek
(ayakta)

ZİHİN GÜCÜ: Sha'nın Altın Işık Küresi'nin Mesaj Merkezi'nde hızla döndüğünü ve burayı arındırdığını hayal edin.

Koruyucu bakımın sağlanması için bu egzersizi günde üç-beş dakika boyunca sürdürün. Daha fazla fayda sağlamak için daha fazla egzersiz yapın, veya sıradaki özel meditasyonu uygulayın:

35. Şekil
Mesaj Merkezini geliştirmek
(oturarak)

Mesaj Merkezi'ni Açmak İçin Meditasyon

Mesaj Merkezi'nin güçleri sınırsızdır. Açılması sağlandıktan sonra bile daha fazla açılması için çalışılabilir; çünkü bu merkez, hem fiziksel yaşam hem de ruhsal yolculuğunuza fayda sağlaması için ruhun, zihnin ve bedenin şifasının anahtarıdır.

Mesaj Merkezi'nizi temizlemek ve açmak için kullanabileceğiniz bu güçlü meditasyonda size rehberlik etmeme izin verin.

Tam lotus veya yarım lotus pozisyonlarında yere oturun veya doğal bir biçimde bağdaş kurun. Bir sandalyeye de oturabilirsiniz. Kendinizi rahat bırakın ama sırtınızı dik tutun ve sandalyeye yaslanmayın. Dilinizi damağınıza yakın tutun ancak değdirmeyin. Anüsünüzü hafifçe büzün. Gözlerinizi kapayın ve gevşeyin. Her iki elinizi de, avuçlarınızın çıkıntılı kısmı, baş parmaklarınız ve serçe parmaklarınız hafifçe bedeninize değecek şekilde Mesaj Merkezi'nizin önünde tutun. Diğer parmaklarınızı ise, tıpkı bir lotus çiçeği gibi genişçe açın (29. Şekil).

San San Jiu Liu Ba Yao Wu, San San Jiu Liu Ba Yao Wu, San San Jiu Liu Ba Yao Wu diye elinizden geldiği kadar hızlı bir biçimde tekrarlayın. Aynı anda Sha'nın Altın Işık Küresi'ni Mesaj Merkezi'nin içinde, saat yönünün tersinde hızla döndürün. Buraya kadar egzersizimiz, Mesaj Merkezi'ni açmak için kullanabileceğiniz yukarıdaki egzersiz ile aynıdır.

Şimdi Sha'nın Altın Işık Küresi'nden genişlemesini isteyin. Sha'nın Altın Işık Küresi yavaş yavaş odanızın büyüklüğüne ulaşıyor, sonra eviniz, mahalleniz, kentiniz, eyaletiniz, ülkeniz, kıtanız, yarım küreniz, Dünya Ana, güneş sistemi, galaksi ve evren kadar büyüyor, hatta bunun da ötesine geçiyor.

Bu meditasyonun sırrı, Sha'nın Altın Işık Küresi'nin Mesaj Merkezi'nizde büyüdüğünü hayal ettikçe, Mesaj Merkezi'nizin ve kendinizin de onunla birlikte büyüdüğünüzü hayal etmenizdedir. Sha'nın Altın Işık Küresi'nin boyutları dünya Ana'nın boyutlarına ulaştığında, Mesaj Merkezi'niz de bu boyutlarda olacaktır. Sha'nın Altın Işık Küresi evren kadar büyük olduğunda, Mesaj Merkezi'niz de artık evrenle bir olacaktır. Evren tektir, İlahi Varlık birdir ve siz de evrenle birsiniz. Evrenin tüm ışığı Mesaj Merkezi'nizi açmak, saf-

36. Şekil
Zu Qiao'yu geliştirmek (oturarak)

laştırmak, beslemek, dönüştürmek ve aydınlatmak için içinize doluyor.

Ardından, süreci tersine çevirin. Sha'nın Altın Işık Küresi'ni - ve Mesaj Merkezi'nizi - aşama aşama küçültün. Onu önce evrenden galaksiye, güneş sistemine, Dünya Ana'ya, ülkenize, şehrinize ve odanıza sığdırın, sonra yeniden içinize

37. Şekil
Zu Qiao'yu geliştirmek (ayakta)

yerleştirin. Mesaj Merkezi'niz büzüldükçe, evrenin ışığını yoğunlaştırarak içinde tutmaya devam edecektir.

Bu özel meditasyonu en az yedi dakika boyunca sürdürün; ne kadar uzun sürerse o kadar iyi. Bu meditasyonu ne kadar sıklıkla tekrarlarsanız, o kadar iyi olur çünkü Mesaj Merkezi'niz o kadar hızlı açılır.

Zu Qiao

Yeri: "Zu çov" şeklinde okunan Zu Qiao, kaşlarınızın ortasındaki Yin Tang akupunktur noktasının arkasında yer alan kemik boşluğunda bulunmaktadır.

Önemi: Zu Qiao, Zihin Gücü'nün, yani beynin sahip olduğu potansiyelin ana merkezidir. Bildiğimiz gibi hepimiz yaklaşık 15 milyon beyin hücresine sahibiz ama genelde bunun yalnızca yüzde 15'ini kullanıyoruz. Beyin hücrelerinin kullanmadığımız yüzde 85-90 kadarı uykudadır. Bunları potansiyel hücreler olarak adlandırıyorum. Beynin potansiyel hücreleri-

38. Şekil
Zu Qiao'yu geliştirmek (tam lotüs)

ni geliştirmek, yirmi birinci yüzyıldaki en önemli görevlerimizden biridir. Zu Qiao, beynin potansiyel hücrelerinin gelişimine doğrudan destek olan enerji merkezidir.

Zu Qiao'yu Geliştirmek

Zu Qiao'nun gücünü artırmak için Dört Güç Tekniği'ni uygulayın:

BEDEN GÜCÜ: Yakın El'inizi, avcunuz, kaşlarınızın arasındaki Yin Tang akupunktur noktasına dönük duracak şekilde tutun. Uzak El'inizin avcunu da Yakın El'inizin birkaç santim önüne yerleştirin (Şekil 36, 37, 38). Eğer yorulursanız, ellerinizi değiştirin. Bu gizli Beden Gücü pozisyonunda, avuçlarınız tarafından üretilen enerji Zu Qiao'a doğru yayılacak ve buradaki hücresel titreşimi artıracaktır. Zu Qiao'dan dönen enerji de yeniden avuçlarınıza gelecektir. Böylece enerji Zu Qiao ile avuçlarınız arasında gidip gelerek süreklilik arz eden uyarıcı ve destekleyici bir etki doğuracaktır.

RUH GÜCÜ: "Merhaba" deyin. "Zu Qiao'umun sevgili ruhu, zihni ve bedeni; ellerimin sevgili ruhu, zihni ve bedeni; ee'nin, bir rakamının sevgili ruhu, zihni ve bedeni, evrensel ışığın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Lütfen Zu Qiao'umun gücünü artırın. Onurlandım ve kutsandım. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: yi rakamını Çince okunuşuyla tekrarlayın ("ii" şeklinde okunur). "İi," Zu Qiao da dahil olmak üzere tüm başınızı ve beyninizi titreştirir.

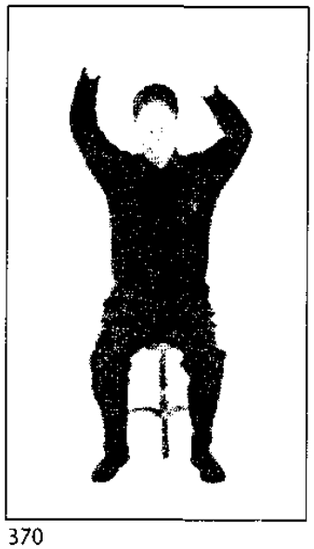
ZİHİN GÜCÜ: Parlak ışığın Zu Qiao bölgesinde yayıldığını ha-

yal edin. Işığın tüm evrenden Zu Qiao bölgesine aktığını gözünüzde canlandırın. Bu ışık yoğunlaşarak bir ışık küresine dönüşüyor. Bu kürenin daha da yoğunlaşmasını, sıkılaşmasını sağlayın. Yoğunluğu arttıkça daha da fazla parladığını hayal edin.

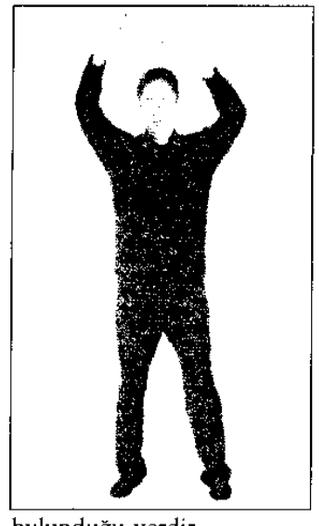
Bu egzersizi günde en az yedi dakika boyunca sürdürün. Ne kadar uzun süre yaparsanız, o kadar iyi.

Üçüncü Göz (Üst Dan Tian)

Yeri: Üst Dan Tian olarak da bilinen Üçüncü Göz, başınızın ortasında yer alan, kiraz büyüklüğünde bir enerji merkezidir. Kaşlarınızın arasındaki orta noktadan, başınızın tepesine doğru düz bir çizgi çekin. İki kulağınızın tepelerinden başlayarak ortada birleşen bir başka çizgi ile bu çizginin kesişim noktasından, başınızın içine doğru üç cun ilerleyin. Burası Üçüncü Göz'ün mekanı, aynı zamanda da beyin epifizinin



39. Şekil
Üçüncü Gözü
geliştirmek
(oturarak)



40. Şekil
Üçüncü Gözü
geliştirmek
(ayakta)

bulunduğu yerdir.

Önemi: Üçüncü Göz, bedenin en önemli ruhsal merkezlerinden biridir. Üçüncü Göz'ünüzü geliştirip açtığınızda, ruhsal dünyadan görüntüler görmeye başlayabilir, böylece de onun bilgeliğinden daha fazla faydalanabilirsiniz. Üçüncü Göz aynı zamanda beynin potansiyel güçlerinin gelişimine katkıda bulunarak, Zihin Gücü'nü de destekler.

Üçüncü Göz'ü Geliştirmek:

Üçüncü Göz'ünüzü geliştirme çalışmaları yapmadan önce, bedeninizin katı enerji merkezlerini, özellikle de Kar Dağı Bölgesi'ni geliştirmelisiniz. Kar Dağı Bölgesi, Üçüncü Göz'ün temelidir, çünkü onun enerji besinini karşılar. Eğer uygun altyapıyı hazırlamadan Üçüncü Göz'ünüzü geliştirmeye kalkarsanız, kendinizi yogun, halsiz ve hatta tükenmiş hissedebilirsiniz. Aynı zamanda bağışıklık sisteminizi de zayıflatarak başka problemlerle karşı karşıya kalabilirsiniz. Önce yukarı-

41. Şekil
Üçüncü Gözü geliştirmek (oturarak)

da anlatılan "Kar Dağı Bölgesi'ni Geliştirmek" egzersizini bir ay süreyle her gün en az on beş dakika - tercihan yarım saat - boyunca uygulayın. Eğer baş ağrıları, yüksek tansiyon, beyin tümörü, beyin kanseri veya Alzheimer hastalığı gibi rahatsızlıklarınız varsa veya bir felç geçirmişseniz, o zaman Üçüncü Göz egzersizi yapmayın, çünkü bu rahatsızlıklar, beyindeki enerji tıkanıklıklarını ifade eder. Üçüncü Göz'ünüzü geliştirmek ve açmak için Dört Güç Tekniği'ni uygulayın:

BEDEN GÜCÜ: Bir El Yakın, Bir El Uzak şifa tekniğini kullanın. Her iki elinizi başınızın üzerine, hafifçe ters yanlara doğru kayacak şekilde yerleştirin. Bkz. 39, 40, 41 Şekiller. Her iki elinizin parmak uçları, Üçüncü Göz'ü harekete geçirmek için enerji yayacaktır.

RUH GÜCÜ:Ruh Gücü: "Merhaba" deyin: Üçüncü Göz'ümün sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Lütfen ruhsal dünyadan görüntüler görme yeteneğini geliştir. Ellerimin, 01777-908, 01777-92244'ün (bkz. 3. Bölüm), Sha'nın Altın Işık Küresi'nin ve tüm kentlerin, ülkelerin, Dünya

Ana'nın, tüm gezegenlerin, galaksilerin ve sınırsız sayıdaki evrenin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, hepinizi seviyorum. Bir araya gelip çalışarak Üçüncü Göz'ümü genişletebilir misiniz? Tüm evrenden takdis kabul edebilmem için Üçüncü Göz'ümü evrene çevirin. Onurlandım ve kutsandım. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: Beynin, Üçüncü Göz'ü de içeren potansiyel güçlerini geliştirebilmek için 3. Bölüm'de tanıtılan 01777-908, 01777-92244 kodlarını veya mantralarını kullanacağız. Bu egzersiz boyunca, kodların Çince okunuşu olan ling yoo şi şi - cio ling ba, ling yoo şi şi - cio ar ar sı sı kelimelerini tekrarlayın.

ZİHİN GÜCÜ: Sha'nın Altın Işık Küresi'nden iki tane hayal edin. Bir tanesi sağ, diğer, sol parmaklarınızdan çıkıyor. Bu topların başınıza girdiklerini ve Üçüncü Göz'ünüzle bir araya gelerek birleştiklerini hayal edin. İki kürenin birleşiminden oluşan tek bir küre genişliyor, parlaklığı ve yoğunluğu artıyor. Mesaj Merkezi'ni açmak için yaptığınız meditasyonda olduğu gibi kürenin boyutlarını onlar, evi niz, mahalleniz, kentiniz, eyaletiniz, ülkeniz, Dünya Ana güneş sistemi, galaksi ve evren kadar büyütün. Üçüncü Göz'ünüz de küreyle birlikte genişliyor. Küre, evrenin boyutlarına ulaştığında, Üçüncü Göz'ünüz de evrenin kendisi oluyor. Küre, evren oluyor. Üçüncü Göz'ünüz evren oluyor. Evrensel ışık Üçüncü Göz'ünüzün içini dolduruyor. Üçüncü Göz'ünüz hiç durmaksızın evren tarafından besleniyor. Aynı anda evrenin bilgeliği de Üçüncü Göz'ünüze akıyor.

Ardından kürenizi küçülterek onu evrenden galaksilere, Dünya Ana'ya, ülkenize, kentinize ve evinize sığdırın, sonra onu yeniden içinize yerleştirin. küre küçüldükçe, evrenden, galaksilerden, gezegenlerden, Dünya Ana'dan,

ülkenizden, kentinizden ve evinizden gelen ışık da Üçüncü Göz'ünüzü dolduruyor. Işık küresi Üçüncü Göz'ünüzün içinde yoğunlaşıyor. Siz kürenizi küçülttükçe, o giderek yoğunlaşıyor, daha da parlıyor ve daha zeki oluyor.

Sha'nın Altın Işık Küresi'ni ve Üçüncü Göz'ünüzü anlatıldığı şekilde büyütüp küçültün. Bunu tekrar tekrar yapın. Bu egzersizi en az yedi dakika boyunca sürdürün. Ne kadar uzun olursa, o kadar iyi. Bu egzersiz, Üçüncü Göz'ünüzü hemen geliştirecektir. Bu Üçüncü Göz egzersizinden hemen sonra kendinize gelmek için beş dakika geçirin. Yin/Yang yumruğunuzu alt karnınızın üzerine yerleştirin. Alt karnınıza odaklanarak burada dönen altın bir ışık küresi hayal edin. Yaklaşık beş dakikanın ardından enerjiniz yerine gelecektir.

Bu egzersizi uyguladıktan sonra baş ağrısı veya baştaki ve beyindeki ağırlık duygusu ile karşılaşabilirsiniz. Baş ağrınız çok ağır da olabilir ve bu da Üçüncü Göz'ünüzün açılmaya başladığının işareti olabilir. Hissettiğiniz şey, Üçüncü Göz'ünüzdeki güçlü hücresel titreşim sonucu yayılan enerjidir. Yapabilirseniz, Üçüncü Göz'ün titreşiminden kaynaklanan bu ağrıya tahammül etmeye çalışın. Eğer dayanamıyorsanız, baş ağrınızı geçirmek için Bir El Yakın, Bir El Uzak tekniği ile birlikte Dört Güç Tekniği'ni uygulayın. Bkz. 7. Bölüm.

Pek çok insan, ruhsal yolculuklarında Üçüncü Göz'lerini açmak için güçlü bir istek duyar. En derin ruhsal ilkelerden birini hatırlayın: Doğa'nın yolunu takip edin. Hiçbir şeyi zorlamayın. Uygun çalışmaları, uygun bir biçimde gerçekleştirin. Eğer Üçüncü Göz'ünüz açılırsa, teşekkür edin. Eğer Üçüncü Göz'ünüz karşılık vermezse, yine teşekkür edin. Bu biraz zaman alacaktır. Aceleye getirmeyin. Üçüncü Göz hep aniden, genellikle de son derece yorgun olduğunuzda açılır.

GÜNLÜK EGZERSİZLER

Her gün yemek yemek, su içmek ve uyumak zorundasınız. Bunlar temel ihtiyaçlardır. Bunlara ek olarak Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nı günlük olarak uygulamak size çok şey kazandıracaktır.

Aşağıda sizlere dört tane günlük uygulama sunuyorum. Bunlar enerji akışınızı sağlamak, sağlığınızı korumak, bağışıklığınızı artırmak, hastalıkları önlemenize yardımcı olmak ve ruhunuzu, zihninizi ve bedeninizi dengelemek için kullanabileceğiniz çok basit egzersizlerdir.

Uyanmak (Bir Dakika)

Yataktan kalkmadan önce, şöyle söyleyin: Günaydın İlahi Varlık (veya kendi inanç sisteminize uygun olan bir başka isim). Bana verdiğin tüm nimetler için sana çok teşekkür ederim. 3396815'in ("san san cio leo bah yo vo" şeklinde okunur) sevgili ruhu, zihni ve bedeni, Sha'nın Altın Işık Küresi'nin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum. Tüm bedenimdeki kan ve enerji akışını desteklemek için beni kutsayabilir misiniz? Bedenimdeki enerji tıkanıklıklarının giderilmesine, bağışıklığımın güçlenmesine yardımcı olun ve bu gün, yaşamımın her alanını kutsayın. Onurlandım ve kutsandım. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

Ardından san san cio leo ba yo vo'yu hiç durmaksızın bir dakika boyunca tekrarlayın. Aynı anda Sha'nın Altın Işık Küresi'nin evrenden bedeninize geldiğini, başınızdan ayağınıza, derinizden kemiğinize kadar her yerinizde döndüğünü hayal edin. Bir dakikadan sonra, şöyle söyleyin: Hao. Hao. Hao. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

Weng Ar Hong (On Dakika)

Dört Güç Tekniği'ni uygulayın:

BEDEN GÜCÜ: Bacaklarınızı omuz genişliğinde açarak ayakta durun. Sağ elinizi göbeğinizin yaklaşık sekiz santim üzerine ve sol elinizi de göbeğinizin yaklaşık sekiz santim altına yerleştirin. Her iki avcunuz da yukarı baksın (8. Şekil). Eğer yüksek tansiyon, glokom, beyin tümörü veya kanser rahatsızlıklarınız varsa, sağ avcunuzu aşağı döndürün.

RUH GÜCÜ: "Merhaba" deyin: Bedenimdeki tüm sistemlerin, her bir organın, hücrenin ve her bir DNA ve RNA zincirinin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, kendi enerjinizi, canlılığınızı ve bağışıklığınızı artırabilir misiniz? Bunu yapma gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim. Weng Ar Hong'un sevgili ruhu, zihni ve bedeni, tüm bedenimdeki hücresel titreşimi artırmak için beni kutsayabilir misin? Onurlandım ve kutsandım. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

SES GÜCÜ: Derin nefes alın. Nefesinizi verirken Weng Ar Hong'u tekrar edin ("vuung ar hong" şeklinde okunur). Her nefes verişinizde yalnızca bir kez olmak üzere mantrayı tekrarlayın.

ZİHİN GÜCÜ: Weng derken başınızda parlak kırmızı ışığı hayal edin. Ar derken göğsünüzde parlak beyaz ışığı hayal edin. Hong derken karnınızda parlak mavi ışığı hayal edin.

Bu egzersizi on dakika boyunca sürdürün. Weng Ar Hong'u gün içinde istediğiniz zaman uygulayabilirsiniz, ama

en uygun zaman sabahtır. Yüzünüzü güneşe çevirin ve eğer mümkünse bahçede egzersiz yapın. Güneş ışığından ve temiz havadan inanılmaz kutsanma elde edeceksiniz.

Evrensel Bağlantı ve Meditasyon (On Dakika)

Rahatça oturun. Sırtınızı hiçbir destek almaksızın dik tutun. Başparmaklarınızı hafifçe birbirine değdirin ve sağ elinizin parmaklarını sol elinizin avcuna yerleştirin (3. Şekil). Bu el pozisyonu Evrensel Bağlantı olarak adlandırılır.

Evrensel Meditasyon'u uygulayın. Karnınızda dilediğiniz her şeyi canlandırabilirsiniz. Örneğin dalgalarında gemilerin gezindiği ve içinde balıkların yüzdüğü bir okyanus, üzerinde kulübeler, ağaçlar, çiçekler ve hayvanlar olan bir dağ, gerçek veya hayali gezegenler ve evrenler düşleyebilirsiniz. O sırada aklınıza ne gelirse onu karnınıza yerleştirin. Hayal ettiğiniz her neyse, onun size sevgi, şefkat ve takdis getirmesine izin verin. Aynı anda, sevginizi ve ilginizi hayal ettiklerinize yönderin. Siz onlara hizmet edin, onlar da size hizmet etsin. Evrensel hizmet sunuyorsunuz. Dünya Ana üzerinde daha fazla insan ve evrende daha fazla ruh evrensel hizmet sunduğunda, dünya barışı ve evrensel uyuma ulaşmak çok daha kolay olacaktır.

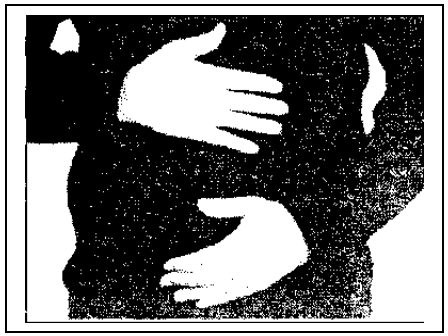
Bu egzersizi en azından on dakika boyunca sürdürün. Eğer daha derin bir meditasyon durumuna girebilecek kadar şanslıysanız, size zamanı önemsemeksizin egzersizi devam ettirmenizi öneririm. Uygulamayı sona erdirdiğinizde birkaç saat geçmiş olabilir. Eğer bu meditasyon seviyesine ulaşabilirseniz, son derece kutsanmış olursunuz.

Uyumadan Önce (Bir Dakika)

Yatakta sırt üstü yatın. Sol avcunuzu karnınızda, göbeğinizin altına yerleştirin ve sağ avcunuzu da göbeğinize koyun 42. Şekil). Bu el pozisyonu Temeli Oluşturmak olarak adlandırılır. Şefkat Tanrıçası Guan Yin'in kutsal mantrasını uygulayacağız.

ZİHİN GÜCÜ: "Merhaba" deyin: Weng Ma Ni Ba Ma Hong'un sevgili ruhu, zihni ve bedeni, lütfen tamamen sağlıklı ve huzurlu olmam, ruhumu aydınlatabilmem için beni kutsa. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

Ardından bir dakika boyunca Weng Ma Ni Ba Ma Hong'u tekrarlayın. Aynı anda Ling Hui Sheng Shi'nin (İlahi Varlık tarafından Şefkat Tanrıçası Guan Yin'e verilen isim) size gülümsediğini ve sizi kutsadığını hayal edin. Bu arada kendiniz de altın ışıkla, kusursuz sağlıkla ve içsel neşe ve huzurla doluyorsunuz. Bu egzersizi her zamanki gibi şöyle diyerek kapatın: Hao. Hao. Hao. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Gong song. Gong song. Gong song.



42. Şekil
Temelleri geliştirmek

Bu her gün uygulayacağınız dört egzersizi tamamlamak yirmi beş dakikadan daha az zaman almaktadır. Bu egzersizler enerjinizi, canlılığınızı ve dayanıklılığınızı artırmak, hastalıkları önlemek, sağlığınızı korumak ve yaşam kalitenizi yükseltmek için vazgeçilmezdir.

Şifa bulmak önemlidir, ancak hastalıkları önlemek çok daha önemlidir. Bir şeyleri düzeltmeye çabalamak için hastalanmayı beklemeyin. Sağlığınızı ruhunuz, zihniniz ve bedeniniz için uygulayacağınız bu egzersizlerle koruyun.

9. BÖLÜM | Şifanın Özü

Bu kitapta Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın en derin bilgeliğini ve irfanını paylaştım. Bu bilgilerin bir kısmı kadim zamanlardan beri bir sır olarak saklanmıştır. Ancak bunun artık gizli kalmaması gerektiğine inanıyorum; bu sırlar size ve tüm insanlığa faydalı olması için açığa çıkarılmalı. Evrensel bir hizmetkar olarak, bunun karşılığında hiçbir şey elde etmiyorum. Yeni bilgelik elde etmenin tek yolu eskisini paylaşmaktır. Bu ruhsal yasayı takip etmek benim çok işime yaradı. Bu sanki yeni eşyalara yer açmak için eski eşyalarla dolu bir depoyu boşaltmak gibi bir şey. Tüm kalbimle paylaşmaz ve öğretmezsem, kendim de öğrenemem ve ruhsal öğretmenlerimden ve İlahi Varlık'tan hiçbir şey alamam.

Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın en önemli uygulamalarına vurgu yaparak bitirmek istiyorum. Burada pek çok teori ve çok sayıda egzersiz, meditasyon ve teknik sundum. Bunlar yalnızca sağlığınızla değil, kadim düşünürlerle, modern bilimsel görüşlerle, ruh bilgeliği ile ve ruhsal yolculukla da ilgiliydi. Şu anda tüm bu konuların birbirleriyle yakından bağlantılı olduğunu ve özellikle de ruhun hem sağlığın hem de şifanın, ve hatta hayatın özünü oluşturduğunu anladığınıza inanıyorum.

Bu kitabı bitirmeden önce Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın özünü kalbinize ve ruhunuza kazıyın. Böylece bu çığır açıcı şifa sisteminden en iyi şekilde faydalanabilirsiniz. Bu öz, şifa

bulmanız için size hizmet verir; yaşamınızı kutsar, ruhunuzu, zihninizi ve bedeninizi dönüştürür, ruhunuzu aydınlatır, ruhsal duruşunuzu güçlendirir, içinizdeki ve tüm ruhların içindeki sevgiyi, barışı ve uyumu harekete geçirir ve nihayet, evrendeki tüm ruhların bir olması - Wan Ling Rong He için hizmet görür.

İÇSEL BARIŞ

İç barışınızı her zaman koruyun. Bu, sistemlerinizin, organlarınızın ve hücrelerinizin barış içinde olmasını sağlar. Hücresel titreşim uyumlu ve dengeli hale gelir. Enerji rahatça akar. Beş bin yıl önce Sarı İmparator şöyle demiştir: Zheng chi cun nei, xie bu xiang gan. "Eğer güçlü bir bağışıklık sistemine, enerjiye ve canlılığa sahipseniz, hastalıklar size uğramaz."

İçsel barış, bağışıklığınızı güçlendirmenin, enerjinizi ve canlılığınızı artırmanın anahtarıdır. Bu bilgeliği her zaman aklınızda tutun ve yaşamınızın her alanına içsel barış getirin. Bunu yapmak azim ve pratik ister. Ne zaman kendinizi öfkeli ve saldırgan bulursanız, hemen bütünüyle gevşeyin ve "sevgi, barış ve uyum" diye tekrarlayın. Bu dört kelimeyi, içsel barışa ulaşana kadar tekrar tekrar söyleyin. Bu egzersiz çok basit, ancak çok önemlidir.

ARINMA

Ruhumuzu, zihnimizi ve bedenimizi arındırmalıyız. Pek çok insan bedenini diyetlerle, şifalı bitkilerle, egzersizlerle ve çeşitli tedavilerle temizlemeye çalışır. Bu önemlidir. İnsanlar zi-

hinlerini arındırmak için meditasyon yaparlar. Bu da önemlidir. Ama kaç insan ruhunu nasıl arındıracağını biliyor? Kaç insan ruhun arındırılmasının öneminden haberdar?

Artık bildiğiniz gibi, ruhun temizlenmesi yaşamsaldır. Ruhunuzu arındırmak, karmanızı, yani geçmiş yaşamlarınızda ve şimdiki yaşamınızda yaptığınız hataları temizlemektir. Karmayı temizlemenin sırrı ise bağışlamaktır. "Evrensel Meditasyon" başlığını taşıyan 5. Bölüm'de, bağışlamaya ilişkin bilgeliği ve egzersizleri paylaşmıştım. Bağışlama egzersizlerini uygulayın ve karşılıksız evrensel hizmet sunun. Bu arınmanın, şifanın, yaşam ve ruh yolculuklarınızın altın anahtarıdır. Karşılığında hiçbir şey istemeden ve beklemeden evrensel sevgi, bağışlama, barış, şifa, takdis, uyum ve aydınlanma sunun.

Vermek ve paylaşmak onurlu davranışlardır. İnsanlığa hizmet sunduğunuzda karşılığında hemen maddi veya fiziksel bir ödül kazanmayabilirsiniz, ancak belki de bilinçli olarak asla farkına varamayacağınız büyük ruhsal ödüller kazanırsınız. Ciddi bir trafik kazasından, büyük bir hastalıktan, sorunlu bir ilişkiden veya iş yaşamınızdaki bir başarısızlıktan esirgenmiş olabilirsiniz. Akaşa Kayıtları tüm eylemlerinizi, davranışlarınızı ve düşüncelerinizi içerir. Cennet adlıklı Hizmet sunmak, İlahi Varlık'tan en iyi takdisleri kazanacağınızın garantisidir. Çok eski bir deyiş olsa da "vermek, almaktır" sözü en önemli ruhsal yasalardan biridir. Karşılıksız evrensel hizmet sunarak ruhunuzu arındırın.

SEVGİ VE BAĞIŞLAMA

Kendinizi sevin. Başkalarını sevin. Kendinizi bağışlayın. Başkalarını bağışlayın. Bunlar şifanın altın anahtarlarıdır. Tüm kalbinizle ve ruhunuzla sevgi ve bağışlama sunun. Örneğin,

eğer sırt ağrısı çekiyorsanız, tamamen gevşeyin, ve sırtınıza "merhaba" deyin: Sırtımın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum. Sevgili İlahi Varlık ve evren, eğer sırt ağrımın herhangi bir ruhsal sebebi varsa, o zaman lütfen beni affedin. Sevgi, barış, şifa, uyum. Sevgi, barış, şifa, uyum. Sevgi, barış, şifa, uyum. Sevgi, barış, şifa, uyum. Sırtınıza "sevgi, barış, şifa, uyum" derken kalbinizi ve ruhunuzu sevgi vermek ve İlahi Varlık ile evrenden sevgi almak için bütünüyle açın. Yıllar boyunca, sevgi ve bağışlama sunarak kutsanmış ve şifa kazanmış olanlardan pek çok duygulu hikaye dinledim. Bu, hayalinizin çok ötesinde şifa ve takdis gücü kazanmanın bir diğer basit ve pratik yoludur. Beş-on dakika boyunca kendinize gerçek sevgi vermeyi sürdürün; kalbinizi ve ruhunuzu İlahi Varlık'tan ve ruhsal dünyadan sevgi kabul etmek için açın. Yaşamınızdaki dönüşümün ne kadar çabuk gerçekleştiğine inanamayacaksınız. Sevgi tüm tıkanıklıkları eritir. Bağışlama barış getirir.

3396815 (SAN SAN JİU LİU BA YAO WU)

Bu egzersiz çok basittir. Şöyle söyleyin: 3396815'in sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum, sana saygı duyuyorum ve sana minnettarım. ___ iyileştirmek için bana yardımcı olabilir misin? ____ için yaşamımı kutsar mısın? Sana minnettarım. Teşekkür ederim. Ardından San San Jiu Liu Ba Yao Wu'yu en azından beş dakika boyunca tekrar edin; ne kadar uzun süre takrar ederseniz, o kadar iyi. 3396815 rakamları şifa ve takdis için ilahi birer hazinedir. Onun gücüne erişin ve istediğiniz her an size vereceği şifa ve kutsamayı kabul edin.

SHA'NIN ALTIN IŞIK KÜRESI

Bu, şifa ve kutsama kazanmanızı sağlayacak bir diğer ilahi hazinedir. Sha'nın Altın Işık Küresi'ni her zaman ve her yerde yardıma çağırabilirsiniz: Sha'nın Altın Işık Küresi'nin sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum, sana saygı duyuyorum ve sana minnettarım. Bana şifa vermek ve beni kutsamak için yanıma gelebilir misin? Minnettarım. Teşekkür ederim. Ardından, bir yandan Sha'nın Altın Işık Küresi'ni veya 3396815'i en az beş dakika boyunca tekrar ederken, bir yandan da bunların vereceği gücün ve takdisin tadını çıkarın.

EVRENSEL MEDİTASYON

Bu çığır açıcı meditasyonu enerjinizi artırmak ve kendinizi, sevdiklerinizi, toplumu, Dünya Ana'yı ve evreni iyileştirmek için kullanın. Bu egzersizi yaşamınızın her alanında dönüşüm yaratmak için kullanın. Kurumuzda Evrensel Meditasyon'u uygulayabilmek için yalnızca bu dakika boyunca sevgiye, barışa ve uyuma odaklanın. Sağlayacağı faydaları sizi bekliyor.

MERHABA DEYİN ŞİFASI

Bu Ruh, Zihin ve Beden Şifası'nın en basit ve en güçlü şifa ve takdis kazanma tekniğidir. Aslında her türlü ruhsal takdis için kullanılabilecek en güçlü araçtır. Her ne kadar pek çok insan azizlere, Buda'lara, koruyucu meleklere ve İlahi Varlık'a "merhaba" demeyi biliyor olsa da, elde edilen sonuçlar

çok farklı olabilmektedir. Bazı insanlar anında mucizelerle karşılaşırlar. Bazıları hiçbir karşılık alamaz. Elde edilen sonuçlar aşağıdaki değerlendirmelere bağlıdır:

- Ne kadar kötü karma biriktirdiniz? (İdeal olanı hiç karmanızın olmamasıdır.)
- İnsanlığa ne kadar hizmet etmek istiyorsunuz? (En iyi cevap "karşılıksız"dır.)
- Ruhsal dünyaya olan inancınız ve sadakatiniz ne seviyede? (En iyi cevaplar "en üst" ve "en üst" olmalıdır.)
- Evrene ne kadar katkıda bulundunuz? (İdeal olanı, birkaç büyük katkıda bulunmuş olmanızdır.)

İçsel ruhlarınıza - sistemlerinize, organlarınıza, hücrelerinize, DNA ve RNA'larınıza - "merhaba" diyebilirsiniz. Azizlere, Budalara ve ruhsal dünyadaki koruyucu meleklere de "merhaba" diyebilirsiniz. İlahi Varlık'ı da doğrudan yardıma çağırabilirsiniz. Unutmayın, anahtar ruhsal yasa "vermek, almaktır"dır. Vermek ise karşılıksız evrensel hizmettir.

Hastalıklardan korunmak için bir hazine daha sunmama izin verin. Bu egzersiz fiziksel hareketlerden ve canlandırmalardan oluşur.

Sırtınızı dik tutarak uygun bir şekilde oturun. Anüsünüzü hafifçe büzün. Dilinizi ağzınızın içinde hiçbir yere değdirmeden dolaştırın. Bu sürekli bir tükürük salgısı sağlar. Bu salgıyı yuttuğunuzda onun yemek borunuzdan aşağı inip midenizden geçerek Alt Dan Tian'ınıza gittiğini gözünüzde canlandırın. Burada altın bir ışık küresi olduğunu hayal edin.

Salgı altın küreye ulaştığında buhara dönüşüyor. Buhar gövdenizde yukarı doğru yükselerek dilinize ulaşıyor. Bu süreç pratik yaptığınız beş dakika boyunca devam ediyor.

Bu egzersizi günde birkaç kez yapın. Her seferinde birden besleneceksiniz, enerjiniz artacak, bedeniniz bağışıklık kazanacak, hastalıklar önlenecek ve şifa bulacaksınız. Eğer yalnızca oturup bu egzersizi derin bir meditasyon halinde yarım saat veya daha uzun bir süre devam ettirebilirseniz, hayalinizin ötesinde kutsanırsınız.

Bu egzersiz Di chi shang sheng, tian chi xia jiang deyişine örnek oluşturmaktadır: "Dünya'nın enerjisi yükselir. Cennet'in enerjisi alçalır." Di (Dünya) yindir. Tian (Cennet) yangdır. Yin ve yang birbirleri ile bağlantı kurarak birbirlerini beslerler. Dilinizi dolaştırarak ürettiğiniz salgı Cennet'in suyudur (tian chi). Bu suyu yuttuğunuzda, tian chi xia jiang. Su Alt Dan Tian'ınıza ulaştığında buhara dönüşür (di chi). Buhar yükseldiğinde, di chi shang sheng.

Bu kitabı, son kez şifa ve takdis sunarak bitirmek beni onurlandırıyor. Beni takip edin:

San San Jiu Liu Ba Yao Wu (3396815)
San San Jiu Liu Ba Yao Wu (3396815)
San San Jiu Liu Ba Yao Wu (3396815)

Sistemlerimin, organlarımın, hücrelerimin DNA ve RNA'larının sevgili ruhu, zihni ve bedeni, sizi seviyorum, size saygı duyuyorum ve sizi takdir ediyorum. Kendinizi iyileştirme gücüne sahipsiniz. İyi bir iş çıkarın. Teşekkür ederim.

İlahi Varlık'ın sevgili ruhu, zihni ve bedeni, seni seviyorum, sna saygı duyuyorum ve önünde eğiliyorum. Bana ilahi şifa ve takdis verebilir misin? Minnettarım. Teşekkür ederim.

San San Jiu Liu Ba Yao Wu (3396815)
San San Jiu Liu Ba Yao Wu (3396815)
San San Jiu Liu Ba Yao Wu (3396815)

Bunu elinizden geldiği kadar hızlı bir biçimde ve mümkün olduğu kadar çok tekrarlayın. Zihninizde yalnızca şu düşünceler olsun: İyileştim. Kutsandım. Hastalık engellendi. Korundum.

Her birinize sevgilerimi ve hizmetimi gönderiyorum. Her birinizin hizmetkarıyım. Tüm insanlığın hizmetkarıyım. Evrendeki tüm ruhların hizmetkarıyım.

Kalbimi ve ruhumu seviyorum.
Tüm insanlığı seviyorum.
Kalpler ve ruhlar birleşsin.
Sevgi, barış ve uyum.
Sevgi, barış ve uyum.

Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

Yayın Listemiz

Açık Bir Yürek ❁	Dalai Lama
Arıların Gizli Yaşamı ❁	Sue Monk Kidd
Beklenmeyeni Bekleyin ❁	Roger von Oech
Beslenmenin ve İdeal Kilonun Taosu ❁	Cem Şen
Bir Çift Yürek ❁	Marlo Morgan
Bir Yoginin Otobiyografisi ❁	Yogananda
Büyücünün Yolu ❁	Deepak Chopra
Büyücü Tekir ❁	Bülent Sağman
Cadının Mutfağı ❁	Kate West
Cadının Bahçesi ❁	Kate West
Cennetin Hırsız Melekleri ❁	Jerry Spinelli
Cinsel Sorunlar İçin Taocu Yoga ❁	Cem Şen
Clara ❁	Miro Gavran
Çin Inc.	Ted C. Fishman
Çin'in Besinlerle Tedavisi ❁	Henry C. Lu
Da Vinci Şifresi'nin Çözülmesi ❁	Simon Cox
Daha İyi Bir Yaşam İçin Feng Shui İpuçları ❁	D. Kennedy
Deprem El Kitabı ❁	Lael Morgan
Dolar Banknotu'ndaki Gizli Semboller ❁	David Ovason
Dört Anahtar ❁	Dr. Sha
Ejderha'nın Gözünü Aydınlatmak: Taocu Feng Shui'nin İçsel Sırları ❁	Dr. Baolin Wu
Evdeki Yosma ❁	Cathi Hanauer
Gerçeğin Yolu: Dhammapada ❁	Budha
Gezgin Pantolon Kardeşliği ❁	Ann Brashares
Gezgin Pantolon'un İkinci Yazı ❁	Ann Brashares
Göksel Öyküler ❁	Bambaren
Gölgeler Kitabı ❁	James Reese
Güzellik ve Cilt Bakımı İçin Taocu Yoga ❁	Cem Şen
Hakkımdaki Her Şey ❁	Philipp Keel
Hakkımızdaki Her Şey ❁	Philipp Keel
Her İşin Kolayı Var ❁	Hailey
Her Şey Akar: 3 Hikaye ❁	Bülent Sağman

2006 Çin Falı	Neil Somerville
İlişkilerin Pin Kodu	Douglas Forbes
İnsanın Pin Kodu ❁	Douglas Forbes
İnsanın Yaşayan Geçmişi ❁	Eser Coşkun
Kadınlar ve Erkekler için Seksin Taosu ❁	Dr. S. Chang
Kaizen Yolu: Küçük Bir Adım Hayatınızı Değiştirebilir ❁	Robert Maurer
Kan ve Altın ❁	Ann Rice
Kanepedeki Hergele ❁	Daniel Jones
Kehanetler ❁	Sylvia Browne
Kısa Bir Mutlu Yaşam Rehberi ❁	Anna Quindlen
Kod Kitabı ❁	Simon Singh
Kötü Günler Kitabı ❁	B. T. Greive
Kucaklaşma Terapisi ❁	K. Keating
Kutsal ❁	Daniel Quinn
Makrobiyotik Beslenme ❁	Candan Osma
Maya Evrenbilimi: M.S.2012 ❁	Jonh Jenkings
Melekler ve Şeytanların Aydınlatılması ❁	Simon Cox
Mutluluk Sanatı ❁	Dalai Lama
Nasıl Mutlu Olunur ❁	Liz Hogaard
Öte Dünyadan Mesajlar ❁	Sylvia Browne
Ruh, Zihin, Beden Şifası ❁	Dr Zhi Gang Sha
Sevgili Anneciğim ❁	B. T. Greive
Sindirim Sistemi Sorunları İçin Taocu Yoga ❁	Cem Şen
Six Sigma Yolu – Zirvedeki Şirketlerin Başarı Yöntemi ❁	Robert Neuman
Sekstroloji: Koç	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Boğa	Starsky ve Cox
Sekstroloji: İkizler	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Yengeç	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Aslan	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Başak	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Terazi	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Akrep	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Yay	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Oğlak	Starsky ve Cox

Sekstroloji: Kova	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Balık	Starsky ve Cox
Sonsuzluğun Mesajı ❁	Marlo Morgan
Stres ve Stres Kaynaklı Rahatsızlıklar İçin Taocu Yoga ❁	Cem Şen
Süper Besinler Rx ❁	Steven G. Pratt
T'ai Chi Ch'uan: Enerjinin Dansı ❁	Cem Şen
Tanıdık Yabancılar ❁	Gotham Chopra
Uzmanına Sor ❁	Scientific American
Uzun Yaşamın Sırları ❁	Cem Şen
Yaşamın Anlamı ❁	B. T. Greive
Yeni Bin Yılın Değerleri ❁	Dalai Lama
Yıldız Kız ❁	Jerry Spinelli

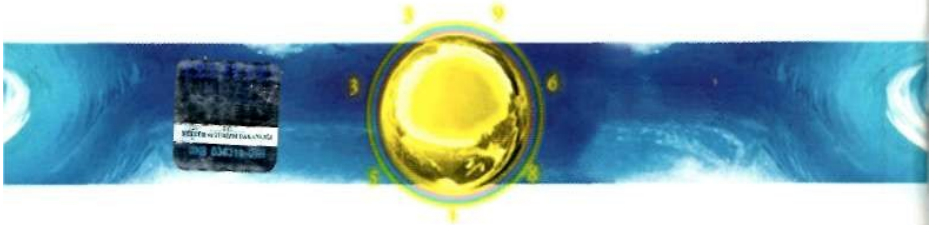
Uzun Yaşamın Sırları

100 Yaşınıza kadar sağlıklı, mutlu ve enerjik yaşamanın basit sırları

Cem Şen

Uzun Yaşam, yalnızca seçkin ya da şanslı bir grup insanın ulaşabileceği bir hedef değildir. Uzun Yaşamın Sırları, bu amaca ulaşmanızı sağlayacak kolay ve doğal yöntemlerle ipuçlarını anlaşılması kolay bir dille anlatmaktadır. Her zaman yediğiniz yemeği ne şekilde yiyeceğinizi, her zaman aldığınız duşları ne şekilde alacağınızı, günlük yaşamınızda bir yerden bir yere giderken nasıl egzersiz yapacağınızı ve cinsel yaşamınızı ne şekilde düzenleyeceğinizi öğrenerek yaşamınızı uzatmanız, sağlıklı ve mutlu bir hale getirebilmeniz mümkündür.

Kitapta bütün bu ipuçlarına ek olarak, bedeninizi, yaşam enerjinizi ve bilincinizi geliştirmek için yüzlerce yıllık öğretilerden günümüze kadar gelen pek çok basit ama güçlü egzersizi de bulacaksınız. Kitaptaki bütün bu bilgiler ve ipuçları, beslenme, yaşam alanı, ilişkilerimiz, cinsel yaşamımız ve hayat amacımız gibi bir çok ana bölüm altında incelenmektedir. Bu kitap uzun ve anlamlı bir hayat yaşamanıza yardımcı olacak modern ve kadim bilgileri bir araya getirmektedir.



DR. SHA'NIN RUHUNUZA, ZİHNİNİZE VE BEDENİNİZE ŞİFA VERECEK GÜÇLÜ TEKNİKLERİNİ KEŞFEDİN

Nasıl ki düşüncelerimiz suyu etkiliyorsa, ruhlarımız da bedenimize, sevdiklerimize ve günümüz dünyasına denge getirebilir. Dr. Sha, ruhun, tüm yaşamımızı ve tüm dünyayı değiştirebilecek kadar büyük bir güce sahip olduğunun mesajını veren önemli bir öğretmen ve büyük bir şifacıdır. *Ruh, Beden, Zihin Tıbbı* adlı eseri, sizi derinden etkileyecektir.

— Dr. Masaru Emoto, *Suyun Gizli Mesajı* kitabının yazarı

Şifanın gerçek sırrı nedir? Uluslararası bir üne sahip olan yazar ve şifacı Dr. Zhi Gang Sha, çağlar boyunca sorulan bu soruya son derece basit bir yanıt veriyor: *Önce ruhunuzu iyileştirin; ardından zihniniz ve bedeniniz de iyileşecektir.*

Ruh, Zihin, Beden Tıbbı adlı eserinde Dr. Sha, sevginin ve affetmenin, şifanın altın anahtarı olduğunu öğretiyor. Size, iyileşme sürecinizin temelinden itibaren ruhunuzu, zihninizi ve bedeninizi dönüştürmenizi sağlayacak araçlar sunuyor. Bu kitapta açıklanan teknikler ve kuramlar son derece basit ama yaşamınızı kökten değiştirebilecek güce sahiptirler:

- Soğuk algınlığından sırt ağrısına, kalp hastalığından şeker hastalığına kadar 100'den fazla hastalığı iyileştirme yöntemi.
- Kilo vermek, kanseri iyileştirmek, duygusal denge kazanmak ve iyi bir sağlığı korumak için adım adım teknikler.
- Ve devrim niteliğinde "Bir Dakikada İyileşme" tekniği.

ISBN 975-6388-71-4
9 789756 388716
18 YTL.
Klan

Dr. Zhi Gang Sha, hem geleneksel Çin Tıbbı hem de Modern Batı tıbbı doktorudur. Ruh, Zihin, Beden Tıbbı Enstitüsü'nün kurucusu ve içlerinde Tai Chi Chuan, Qi Gong, I Ching ve Feng Shui de olmak üzere pek çok kadim öğretinin ustasıdır. Uluslararası çok satan *Dört Anahtar* adlı kitabın da yazarı olan Dr. Sha, günümüzün en büyük şifacılarından bir tanesi olarak kabul edilmektedir.